



9/28(月) ちくわとさつまいものトッポギ風

(材料)

ちくわ(細いもの) : 3~4本

さつまいも : 1本

ごま : 適量

A { コチュジャン : 大さじ2
しょうゆ : 小さじ1~2
みりん : 大さじ1
はちみつ : 大さじ1
水 : 大さじ3

- ① ちくわは斜め切り、さつまいもは乱切りにする。
- ② さつまいもをさっと水にくぐらせて耐熱皿に並べ、濡らしたペーパーをかけてレンジ加熱。(600Wで2分ほど)
- ③ 鍋にAを入れて、混ぜながら温め、少しとろみがついたら、ちくわとさつまいもを加えて絡める。
- ④ 器に盛り、ごまを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。