



10/7 (金) 車麩と秋野菜の炊き合わせ (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

車麩：2 個

にんじん：40 g

れんこん：50 g

ごぼう：40 g

さつまいも：50 g

なす：50 g

ごま油：適量

A チョーコー昆布白だし：50 ml

水：300 ml

みりん：15 ml

青菜 (小松菜・ほうれん草など)：1 本分

- ① 車麩は水で戻して、手のひらではさんで水気をしぼり、半分に切る。
- ② にんじんは短冊切りにして、れんこんは半月切りにして、さつまいもは輪切りにする。ごぼうは斜め切りにし、硬めに下茹でする。なすは皮を筋にむき、乱切りにして、ごま油でしんなりなるまで焼きつける。青菜はサッと茹で水気をしぼって、4 等分する。
- ③ 鍋に A を入れ、②のにんじん・れんこん・ごぼうを加えて中火にかける。
- ④ ③の鍋が沸騰直前になったら、火を弱め、②のさつまいもを加えて静かにそのまま煮続け、①の車麩を加える。
- ⑤ ④の鍋に、②の焼いたなすを加えて、とろんとなるまで煮る。
- ⑥ ⑤の鍋のそれぞれの野菜に火が通ったら、火を止め、②の青菜を煮汁に浸けて煮汁の温度で温める。
- ⑦ 器に⑥の野菜をそれぞれ色よく盛りつける。

レシピは NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。