



11/22(火) じんわり染みる！基本の豚汁

(材料)

中嶋屋本店「うまかだしいりこ味」

豚バラ肉

大根

にんじん

ごぼう

里芋

こんにゃく

玉ねぎ

長ねぎ

味噌

ねりごま

ごま油

一味や七味など

具材ミックスなど

- ① 鍋に水とiriこだしを入れて中火で煮、だしを取っておく。
- ② ごぼうはささがき、里芋とこんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根とにんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ④ 長ねぎは薄めのぶつ切り、青いところは輪切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、豚バラを炒める。
- ⑥ ②、③、④を加えてさっと炒める。
- ⑦ ①のだし汁を加えて煮、火を止めて味噌と練りごまを溶かす。
- ⑧ ねぎの青いところを散らし、お好みで一味や七味を振る。

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。