



10/6 (金) 和風ドレッシングで筑前煮 (福岡 由香さん)

(材料 2~3人分)

- ごぼう：1/2本 (100g)
- れんこん：100g
- にんじん：1/2本 (50g)
- ベーコン (ブロック)：100g
- 板こんにゃく：100g
- サラダ油：大さじ1
- 【 チョーコー醤油 長崎素材ドレッシング
長崎県産焼きあご使用和風だししょうゆ：大さじ4
水：100ml
パセリ：適量

- ① ごぼうは皮を包丁の背でこそげ落とし、厚めの斜め切りにし、れんこんは皮をむいて厚めの半月切りにし、それぞれ水にさらしておく。にんじんは小さめの乱切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れてふんわりラップをかけ、600Wのレンジで3分加熱する。
- ③ こんにゃくはさっと流水で洗い、スプーンなどで一口大にちぎり、サッと茹でてアク抜きをする (アク抜きしてあるものは不要)。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③のベーコン入れて表面に少し焼き色をつける。
- ⑤ ④のフライパンに③のこんにゃくと②の根菜を加え、全体に油が絡むまで炒めて、ドレッシングと水を入れ、強火にして、ひと煮立ちしたら、クッキングシートで落とし蓋をし、弱火で7分煮る。
- ⑥ ⑤の落とし蓋を取り、火を強めて汁気がなくなるまで煮含める。
- ⑦ 器に⑥を盛り、パセリをちぎって散らす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。