



4/4(金) 肉味噌のレタスラップ (福岡 由香さん)

(材料2人分)

レタス：1玉

豚ひき肉：200g

生椎茸：2枚

たけのこ(水煮)：100g

にんにく：1かけ

生姜：1かけ

ごま油：大さじ1

(味噌だれ)

A { チョーコー醤油 米麦あわせ：大さじ3(約55g)

濃口醤油：大さじ1

酒：大さじ1

砂糖：小さじ2

青ねぎ：2本

黒こしょう：適量

- ① レタスは洗って水気を切り、芯をくり抜いて1枚ずつはがし、根元の部分を切り落として、手のひらサイズになるように、大きい葉は半分に切る。
- ② 椎茸とたけのこは粗みじん切りにして、にんにくと生姜はみじん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②のにんにくと生姜を炒め、香りが立ったら、豚肉を加え、へらや箸でほぐし過ぎないようにして焼く。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、味噌だれを作る。
- ⑤ ③の豚肉に火が通ったら、②の椎茸とたけのこを加えて炒める。
- ⑥ ⑤に④の味噌だれを加えて炒め合わせ、②の青ねぎを加えて軽く混ぜ合わせ、黒こしょうをたっぷり目に振る。肉味噌を器に盛り、①のレタスに包んで頂く。

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/>でご覧いただけます。