



4/20 (木) 台湾屋台のニラもやし (オイさん)

(材料 2 人分)

長萌産業『もやし』：1 袋 (200 g)

ニラ：50 g

合いびき肉：50 g

にんにく：3 かけ

ごま油：20 ml

味噌：30 g

A 濃口醤油：小さじ 2

砂糖：小さじ 2

赤唐辛子：1 本

(仕上げ)

お好みでラー油：3 滴

- ① にんにくは輪切り。ニラは 4 cm 長さのざく切りにして、赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ② 鍋を熱し、ごま油を入れて、①の にんにく を炒め、香りが立ったらひき肉を入れて炒め合わせ、A を加えて絡めながら煮て、肉味噌たれを作る。
- ③ ②の鍋に①の赤唐辛子ともやしを加えて手早く炒め合わせ、①のニラを入れて一瞬炒め、器に盛る。仕上げに好みでラー油をたらす。

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/>でご覧になれます。