



## 5/18 (木) プチプチ食感 もやしのだリア風 (今道 康弘さん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：100g  
温かいごはん：100g  
赤・黄パプリカ：各30g  
A のりの佃煮：20g  
E.V.オリーブオイル：3g  
ピザ用チーズ：20g  
塩：適量  
そら豆：4粒  
塩：適量  
ピザ用チーズ：40g

(トッピング)

パセリのみじん切り：少々

- ① もやしは粗みじん切りにして、パプリカは5mm角に切り、そら豆は塩ゆでして、皮をむく。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜる。
- ③ グラタン皿に、②を入れ、①のそら豆とチーズをのせて220℃のオープンまたはオーブントースターで焼く。
- ④ ③の表面に焼き色がついたら、取り出して、パセリを散らす。

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/>でもご覧になれます。