



8/17 (木) もやしのエスニックヌードル風 (福岡 由香さん)

(材料1人分)

豚こま切れ肉：50g

むきエビ：5尾

たまねぎ：1/4個

赤パプリカ：1/4個

長筋産業『もやし』：1袋(200g)

【たまご：1個

【サラダ油：大さじ2

(豚肉・エビの下味)

【酒：小さじ1

【塩・こしょう：各適量

小ねぎ：3本

(調味料)

【カレー粉：小さじ1

A【鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1

【濃口醤油：小さじ1

黒こしょう：適量

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、たまねぎは薄切りにし、パプリカは細切りにして、小ねぎは5cm長さのザク切りにする。もやしは洗ってザルに上げ水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ2を強火で熱し、たまごを割り入れて、スクランブルエッグ状に手早くザックリ混ぜて炒め、皿に取る。
- ③ ②のフライパンに①の豚肉とエビを加えて、強火で炒め、酒をふり、塩・こしょうをして、①のたまねぎ・パプリカ・もやしの順に加えて炒める。(もやしを加えたらあまりかき混ぜない)
- ④ ③のフライパンに、②のスクランブルエッグ・Aの調味料を加えて炒め、全体に味が行き渡ったら、火を止めて、①の小ねぎを加え、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛って、最後に黒こしょうを振る。

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/>でご覧いただけます。