



## 9/21 (木) ヘルシーオムもやし (ロク・ホンチュウさん)

(材料1人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

A { ツナ缶(オイル漬け)：1缶  
ケチャップ：大さじ3  
黒こしょう：適量

サラダ油：大さじ2

たまご(L)：2個

(飾り用)ケチャップ：適量

(付け合わせ)

B { キャベツ(千切り)：適量  
トマト：1切れ  
パセリ：少々

① もやしは軽く洗って水気を切り、1cm長さに切って、耐熱容器に入れ、ラップをかけて、600Wのレンジで2分ほど加熱する。

② ツナ缶は油を切る。①のもやしをボウルに入れ、Aを加えてよくかき混ぜ、ザルに上げて水分をよく切っておく。

③ フライパンにサラダ油を熱し、溶きたまごを加えて広げ、固まる前に②を入れて、たまごで包み、器に盛る。

④ ③にBを添え、オムレツの中央にケチャップをかける。

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。