



## 10/19 (木) 韓国風！もやしのカニかま飯 (加藤 奈美さん)

(材料3~4人分)

米：2合

白だし：小さじ2

水：適量

カニかま：4本

長筋産業『もやし』：1袋(200g)

(韓国風タレ)

長ねぎ：40g

おろしにんにく：小さじ2

濃口醤油：大さじ2

砂糖：小さじ2

A 酒：小さじ2

ごま油：小さじ2

ナンプラー：小さじ2

ごま：大さじ1

お好みで 粉唐辛子：小さじ1/2

- ① もやしは洗って水気を切っておく。カニかまは1本を4等分し、割しておく。
- ② 炊飯釜に洗った米と白だしを入れ、水を2合の目盛りよりやや少なめに入れて軽くかき混ぜ、①を上に乗せて、早炊きモードで炊く。
- ③ 長ねぎは小口切りにする。ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②のごはんが炊けたら、ざっくりと混ぜ合わせ、器に盛って、③のタレをかけ、混ぜ合わせていただく。

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）に置いてあります。  
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。