



11/16 (木) にらもやしと水餃子のもつ鍋風 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

冷凍水餃子：10個
キャベツ：1/4玉
長萌産業『にらもやし』：1袋(200g)

(スープ)

水：1L

和風だしの素：4g
鶏がらスープの素：大さじ2
A 塩：小さじ1と1/2
薄口醤油：小さじ1
おろし生姜：1かけ

(トッピング)

にんにく：1かけ
白すりごま：適量
輪切り赤唐辛子：適量

(仕上げ)

ごま油：適量

- ① キャベツは5cm大の角切りにして、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に分量の水を沸かし、Aを加える。
- ③ ②の鍋に①のキャベツを入れ、その上に冷凍水餃子を並べる。
- ④ ③の上に「にらもやし」をのせて、①のにんにく・白すりごま・輪切り赤唐辛子をのせ、強火にかける。
(もやしの食感が落ちないように煮込みすぎに注意)
- ⑤ ④の水餃子に火が通り、キャベツがしんなりしたら、中火にし、仕上げにごま油をかける。

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。