



12/21 (木) 牛もやし炒めごはん (久保 桂奈さん)

(材料1人分)

長萌産業『もやし』：1/2袋(100g)
牛薄切り肉：100g
ごはん：大盛り1杯分
コーン缶：50g
小ねぎ：適量
サラダ油：大さじ1

(タレ)

A { すし酢：大さじ1
酒：大さじ1
濃口醤油：大さじ1
おろしにんにく：適量

バター：10g

黒こしょう：適量

- ① もやしは洗って水気を切る。牛肉は大きければ食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにして、コーンは水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、煙が立ってきたら、①の牛肉とその横にもやしを均等に入れて、中まで火が通るように、それぞれ混ぜながら炒めて、牛肉の色が変わったら、中央をあけてごはんをのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ タレを作る。ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ④ 1~2分経ち、②のフライパンのもやしと牛肉が透き通ってきたら、③のタレをもやしと牛肉に回しかけて煮詰める。
- ⑤ ④の上に、①のコーンと小ねぎを全体に散らして、最後にバターをのせ、黒こしょうをかける。
- ⑥ 食べるときは全体を混ぜながらいただく。

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。