



6/14(金) 3時のおやつにピッタリ! もやしもち (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』: 1袋(200g)

温かいごはん: 200g

たまねぎ: 50g

ニラ: 10g

桜えび: 5g

ピザ用ミックスチーズ: 30g

A 濃口醤油: 大さじ2

A オイスターソース: 小さじ1

砂糖: 小さじ1/2

B 小麦粉: 大さじ2

B 片栗粉: 大さじ1

ごま油: 大さじ3

(タレ)

酢: 大さじ2

濃口醤油: 大さじ1

C 砂糖: 小さじ1/2

豆板醤: 小さじ1/2

いりごま: 小さじ1

- ① ボウルに温かいごはんを入れて、ある程度粘りが出るまでつぶしておく。
- ② もやしを沸騰したお湯で30秒ほど茹で、ザルに上げて、冷水で洗い、手で余分な水分をよくしぼって、みじん切りにする。たまねぎとニラは角切りにする。
- ③ ①のボウルに、②のもやし・たまねぎ・ニラと桜えび・ミックスチーズ・AとBを加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンを強火にかけ、ごま油大さじ1を入れ、③の生地を流し入れて、厚さが均等になるように平らにならししばらくそのまま焼く。
- ⑤ ボウルにCを入れて混ぜ合わせタレを作る。
- ⑥ ④の生地の表面が乾いてきたら、裏返して、ごま油大さじ1を鍋肌から流し入れて、きつね色になるまで中火で焼きもう一度裏返して、更にごま油大さじ1を鍋肌から回し入れて焼き、両面がきつね色になったら火からおろす。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切って、器に盛り、⑤のタレを添える。

* 桜えびはベーコンやソーセージで代用できます。

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。