



7/12(金)

もやしの子やプチェ

(加藤 奈美さん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

春雨：30g

豚ひき肉：120g

にんじん：30g

たまねぎ：50g

ごま油：大さじ1

A { 濃口醤油・酒・砂糖：各大さじ1
オイスターソース：大さじ1
鶏がらスープの素：小さじ1
すりおろしにんにく：小さじ1

小松菜：100g

塩こしょう：適量

いりごま：適量

- ① もやしは洗ってザルに上げておく。にんじんは細切り、たまねぎは薄切りにする。小松菜は3~4cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油をひき、①のもやしを入れて、春雨、豚ひき肉、①のにんじん、たまねぎを順番にのせ、Aの調味料を入れて、最後に①の小松菜をのせ、蓋をして、中火弱で5分ほど火にかける。
- ③ ②のフライパンの蓋を開けてよく混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調べて、器に盛り、いりごまをふる。

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。