



8/9(金)

もやしチャンプルー

(ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

たまご：2個

サラダ油：大さじ2

ランチョンミート：1/2缶(100g)

厚揚げ：50g

にんにく：5g

たまねぎ：30g

ニラ：20g

サラダ油：大さじ1

(合わせ調味料)

砂糖：小さじ1

濃口醤油：大さじ1

料理酒：大さじ2

オイスターソース：小さじ1

ごま油：小さじ1

片栗粉：小さじ1

(トッピング)

いりごま：少々

黒こしょう：少々

- ① ランチョンミートと厚揚げは短冊切りにして、にんにくはみじん切りにする。たまねぎは薄切りにして、ニラは3cm長さに切る。(ランチョンミートはベーコンやソーセージで代用可能)
- ② フライパンにサラダ油：大さじ2を熱し、軽く溶いたたまごを入れて、ふんわりと炒め、皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油：大さじ1を足して、①のランチョンミートと厚揚げを入れ、焼き色がついたらにんにくとたまねぎを加えて炒める。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせて、合わせ調味料を作る。
- ⑤ ③にもやしを入れ、②のたまごを戻し入れて素早く炒め、④の合わせ調味料と①のニラを加えて、全体に火が通ったら、器に盛って、炒りごまをふり、お好みで黒こしょうをふる。

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。