



9/13(金)

## もやし丼

(加藤 奈美さん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)  
ごま油：大さじ1  
塩・こしょう：各少々

(あん)

水：200ml  
鶏ガラスープの素：小さじ2  
A 砂糖：大さじ1  
濃口醤油：大さじ1  
片栗粉：大さじ1

(たまご液)

B たまご：3個  
シュレッドチーズ：50g  
かにかま：2本  
小ねぎ：2本

ごはん：2膳分

- ① もやしは洗ってザルに上げておく。かにかまは4等分(3~4cm)にしてさく。小ねぎは3~4cmの斜め切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。別のボウルにBを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、中火にかけて、油が温まったら、①のもやしを入れ、塩・こしょうをふって、サッと炒める。
- ④ ③のフライパンのもやしに油が回り、軽く火が通ったら、合わせておいた②のあん(材料A)を加えて、片栗粉がダマにならないように混ぜながら火を通す。
- ⑤ ④が沸騰して、とろみがついたら、②のたまご液(B)を回し入れて、大きく混ぜ合わせ、たまごが半熟状になったら火からおろす。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤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。