



10/11(金) もやしのパンゴレビアンコ (福岡 由香さん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

冷凍アサリのむき身：80g

A 水：200ml

塩：小さじ1

にんにく：1かけ

赤唐辛子：1/2本

オリーブ油：大さじ3

パセリ：適量

白だし：小さじ1

黒こしょう：適量

(仕上げ)

パセリ：少々

- ① ボウルに A を入れて3%の塩水を作り、アサリを入れて1時間つけ、解凍する。1時間経ったらザルに上げ、キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
- ② にんにくは包丁の背でつぶして、赤唐辛子は種を取る。パセリはみじん切りにして、仕上げ用に少し分けておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②のにんにくと赤唐辛子を加えて弱火にし、じっくり炒めて香りを出す。
- ④ ③のフライパンに①のアサリを加えて中火で炒め、火が通ったらアサリの身だけを一旦取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに①のもやしを加えて中火で軽く炒め、④のアサリを戻し入れて、②のパセリを加え混ぜ合わせる。仕上げに白だしを加えて混ぜ合わせ、黒こしょうをふる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、②の仕上げ用パセリを散らす。

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。