



1 1 / 8 (金)

マーボーもやし

(ロク・ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

長萌産業『もやし』：1 袋 (200 g)

合いびき肉：100 g

生椎茸：30 g

A たまねぎ・長ねぎ：各 30 g

A にんにく：20 g

生姜：5 g

ごま油：大さじ 1

(合わせ調味料)

B 濃口醤油・料理酒・甜麺醤：各大さじ 1

豆板醤：小さじ 2

砂糖：小さじ 1

花椒：小さじ 1 (お好みで)

(トッピング)

小ねぎ (小口切り)：少々

黒こしょう・いりごま：各少々

(付け合わせ)

ブロッコリー (茹)・ミニトマトなど：各少々

① 生椎茸と A の野菜はそれぞれみじん切りにする。ボウルに B を入れて混ぜ合わせ、(合わせ調味料) を作っておく。

② フライパンにごま油を熱し、①の A を入れて炒め、香りが立ってきたら、ひき肉と①の生椎茸を入れて、中火で炒める。

③ ②のフライパンのひき肉の色がある程度変わったら、①の (合わせ調味料) を入れてさらに炒め、弱火にして軽く煮詰める。

④ もやしを耐熱皿に入れ、ラップをかけて、600W のレンジで 2 分ほど加熱し、余熱が取れたら、手でよく水分をしぼる。

⑤ ③のフライパンに、④のもやしを入れてよく絡めたら、器に盛って、周りにブロッコリーとミニトマトを飾る。最後にお好みで黒こしょう・いりごま・小ねぎを散らす。

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。