



## 2/14(金) もやしチンジャオロースー (福岡 由香さん)

(材料2人分)

豚こま切れ肉：100g

(豚肉の下味)

濃口醤油：小さじ1

A 酒：小さじ1

片栗粉：小さじ1

ピーマン：2個

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

サラダ油：大さじ2

(合わせ調味料)

生姜(みじん切り)：1かけ

濃口醤油：小さじ2

酒：小さじ2

B 鶏ガラスープの素(顆粒)：小さじ1

水：50ml

片栗粉：大さじ1/2

あらびき黒こしょう：少々

- ① 豚肉は2cm程度に切り、ボウルに入れて、Aを加え、下味をつける。ピーマンは種とワタを取り、縦に細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を入れて焼く。焼き色がついて火が通ったら、①のピーマンを加えて炒め合わせ、皿に取り出す。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②のフライパンに、③の合わせ調味料を入れ、もやしを加えて、強火でソースを絡めながら加熱する。
- ⑤ ④のフライパンのもやしを、少し生っぽいくらいで、②の豚肉とピーマンを戻し入れて、全体に合わせ、あらびき黒こしょうをふる。(もやしは余熱でも十分に火が通るので、加熱過ぎないようにしましょう)。
- ⑥ 器に⑤を盛る。

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。