



3/14(金) もやしでナポリタン (今道 康弘さん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

ベーコン(ブロック)：50g

たまねぎ：30g

ブロッコリー：30g

赤・黄パプリカ：各30g

E.Vオリーブ油：20ml

ケチャップ：100g

A 砂糖：20g

タバスコ：適量

パルメザンチーズ：少々

- ① ベーコンは5mm厚のサイコロ状に切る。たまねぎとパプリカは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①のベーコンを入れて炒める。
- ③ ②のフライパンに、①のたまねぎ・ブロッコリー・パプリカを加えてさらに炒める。
- ④ ③のフライパンに、Aを入れ、ケチャップの酸味をなくすように強火で30秒ほど炒め煮にする。
- ⑤ ④のフライパンにもやしを入れて、絡めるように炒める。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけて、パルメザンチーズをふる。

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。