



## 4/11 (金) もやしのHOT サンド (ゆき さん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

合いびき肉：140g

サラダ油：大さじ1

砂糖：大さじ2

濃口醤油：大さじ2

和風だしの素(顆粒)：適量

塩こしょう：適量

ごま油：大さじ1

食パン(6枚切り)：4枚

マヨネーズ：大さじ4

ピザ用チーズ：60g

(飾り)

ベビーリーフ等：適量

- ① もやしはザク切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。
- ③ ②のひき肉の火が入ったら、①のもやしを入れて、軽く炒める。
- ④ ③に砂糖・濃口醤油・だしの素を加えて、更に水分を飛ばすように炒め、軽く塩こしょうをして、最後にごま油を回しかける。
- ⑤ 食パンの片面にマヨネーズをそれぞれ大さじ1ずつ塗り、2枚に④をのせて、もう2枚にピザ用チーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターに⑤を入れて、色よく焼く。
- ⑦ ⑥の食パンのもやしとチーズが内側になるように重ね、もう1組も同様に重ねて、半分に切り、器に盛って、ベビーリーフを添える。

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。