

1/12 (木) 受験生応援レシピ 山芋のお好み焼き (YUMIKO さん)

1人分347kcal

(材料 1 枚分)

- A { 長芋のすりおろし：お玉2杯分ほど
顆粒だしの素：小さじ2
もやし：1/2袋
サラダ油：適量
照り焼きソース：大さじ4
かつお節：適量
小ねぎ：適量

- ① ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 直径20cm位のフライパンにサラダ油をしき、①を流し入れて片面を焼き、裏返して両面焼く。
- ③ スキレットを熱して置き、②を移し、ソースをかける。
- ④ ③にかつお節と小ねぎの小口切りを散らして、熱いうちにいただく。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・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。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または＜データ放送トク3＞でもご覧になれます。＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぷる』料理レシピ係まで。