

7/13 (木) フーチャンプル (YUMIKOさん)

1人分456kcal

(材料2人分)

{ 車麩：1.5本
 たまご：1個
 豚こま切れ肉：100g
 たまねぎ：1/4個
 にんじん：1/4本
 根切りもやし：50g
 ニラ：5本
 顆粒かつおだし：大さじ1
 塩・こしょう：各適量
 サラダ油：大さじ3~4

- ① 車麩を適当な大きさにちぎって、たっぷりの水に浸けて戻す。
- ② ①をよく絞り、溶きたまごに浸し、よく絡ませる。
- ③ たまねぎ・にんじんは千切りにして、ニラはざく切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて広げ、表面が焼けてふんわりしたら、いったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油を足して、豚肉・③の野菜ともやしを加えて強火で炒める。
- ⑥ ⑤のフライパンの豚肉に火が通り、野菜もしんなりしたら、④の車麩を戻し入れ、顆粒かつおだしと塩・こしょうをふってあおり、サッと炒め合わせて、器に盛る。

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＞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！ぶる』料理レシピ係まで。