

1/25 (木) ゆで干し大根のフワフワたまご焼き (YUMIKO さん) 1人分172kcal

(材料直径 20cm~21cm フライパン 1 個分)

- | | | |
|---|---|---------------|
| A | { | ゆで干し大根：15~17g |
| | | 塩：小さじ1/4~ |
| A | { | ごま油：小さじ1~ |
| | | 長芋：150~170g |
| | | たまご：5~6個 |
| | | 塩・こしょう：各少々 |
| | | ねぎ：1/3本 |
| | | ごま油：適量 |
| | | (飾り) |
| | | レタスなど：適量 |

- ① ゆで干し大根はたっぷりの水で軟らかくなるまで戻す。長芋は皮をむいてビニール袋に入れ、麺棒などでたたく。ねぎはみじん切りにする。
- ② ①のゆで干し大根をしぼって、細かく刻み、塩とごま油で下味をつけておく。
- ③ ボウルにたまごを溶き、①の長芋を入れて塩・こしょうをし、サクリと混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②のゆで干し大根を炒めて、最後に①のねぎを加えてひと炒めする。
- ⑤ ④のフライパンにごま油を足し、③のたまご液を加えて大きく混ぜながら半熟になるまで火を通し、裏返して両面を焼く。
- ⑥ ⑤を切り分けて、器に盛り、レタスなど添える。

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/>でご覧になれます。
 <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。