



2019年

you
me
食材提供

6/27 (木) もやしと豚ひき肉の炒め物 (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

もやし(根切り) : 200g

豚ひき肉 : 60g

A { にんにく : 少々
生姜 : 少々
長ねぎ : 少々

トウバンジャン : 小さじ1/2

サラダ油 : 大さじ1

(合わせ調味料)

B { 濃口醤油 : 大さじ2
砂糖 : 小さじ2
酒 : 小さじ2
酢 : 小さじ1
こしょう : 少々

(仕上げ)

水溶き片栗粉 : 小さじ1

ごま油 : 小さじ1

小ねぎ : 少々

- ① もやしはひげ根を取り、水に浸けてシャキッとしたら水気を切る。A はみじん切りにする。ボウルに B を混ぜ合わせておく。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の香味野菜 A とトウバンジャンを炒め、ひき肉を加えてバラバラにほぐしながら炒める。
- ③ ③のフライパンに①のもやしを入れてサッと炒め合わせ、①の合わせ調味料 B をを加えて、味がなじんだら水溶き片栗粉を加え、全体を混ぜ合わせて、最後にごま油を回し入れる。
- ④ 器に③を盛って、①の小ねぎを散らす。

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)に置いてあります。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。