



10/27 (火)

坦々もやし皿うどん

(材料)

皿うどん麺：1袋

豚ひき肉：50～60g

もやし：1袋

にんにく：1かけ

しょうが：1かけ

長ねぎ(みじん切り)：1/4～1/3本

豆板醤：小さじ1/2～1

ねりごま：大さじ1/2～1

ちゃんぽんスープの素：適量

水：120ml

片栗粉

サラダ油

ラー油

小ねぎ

- ① ちゃんぽんスープの素と水を合わせ、ねりごまも入れておく。
- ② フライパンににんにくとしょうがを入れて火を点ける。
- ③ 香りが出たら豆板醤を入れて、更に豚ひき肉を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、もやし、長ねぎを加えて炒め、①を入れて煮立たせる。
- ⑤ とろみがついたら火からおろし、麺の上にかける。
- ⑥ ラー油をかけ、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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。