



なかにま

## 8/12 (木) 旨味たっぷり！蒸し焼きそば (加藤 奈美さん)

(材料1人分)

豚ロース薄切り肉：80g

長ねぎ：60g

赤ピーマン(パプリカ)：20g

きくらげ(乾)：3g

焼きそば麺：1玉

中嶋屋本店「昆布粉」：大さじ1強

A { 塩：少々  
酒：大さじ1  
ごま油：小さじ2

(豆板醤ソース)

B { 豆板醤：小さじ1  
酢：小さじ1

(付け合わせ)

{ くし切りレモン：1切れ

{ 黒こしょう：適量

- ① 豚肉は1cm幅に切って、長ねぎは斜め細切りにする。ピーマンは縦に細切りにし、きくらげは水で戻して細切りにする。
- ② フライパンに①の豚肉を広げ、その上に①の長ねぎ・ピーマン・きくらげを広げて重ね、昆布粉を隅々までふりかける。その上に麺をほぐしてのせ、Aを回し入れる。
- ③ ②のフライパンに蓋をして、火をつけ、最初は強火にして、フライパンが温まり、音がして来たら中火にして、3～4分蒸し焼きにする。
- ④ Bを混ぜ合わせる。
- ⑤ ③が出来上がったら、蓋を開けて、よく混ぜ合わせ器に盛る。お好みで④の豆板醤ソースをかけたり、レモンをしぼって、黒こしょうを振ったりしていただく。

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)に置いています。  
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。