



2/17 (木) もやしのチヂミともやしのミルフィーユ蒸し (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

<もやしのチヂミ>

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

上新粉：大さじ4

サラダ油：大さじ1

(つけだれ)

- A {
- かけぼん：大さじ1
 - ナンプラー：大さじ1
 - 砂糖：小さじ1
 - 豆板醤：お好みで

<もやしのミルフィーユ蒸し>

長萌産業『もやし』：2袋(400g)

豚バラ薄切り肉：300g

塩・こしょう：各適量

にんにく：2かけ

焼肉のたれ：適量

- ① <もやしのチヂミ>を作る。もやしは洗ってザルに上げ、2～3回ふって水気を切る。Aはボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② ①のもやしをビニール袋に入れて、上新粉を加える。ビニール袋を空気で膨らませた状態にして、口をしっかりと閉じて持ち、もやし1本1本に粉がコーティングされるように上下左右にふる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、中火弱で熱し、②を加えて表面を平らにならし、蓋をして片面5～6分、裏返して3分ほど焼き、器に盛って、①のつけだれをつけながらいただく。
- ④ <もやしのミルフィーユ蒸し>を作る。もやしは洗ってザルに上げ、2～3回ふって水気を切る。にんにくは薄切りにする。
- ⑤ 耐熱皿に④のもやしを1/3量広げ、その上に豚肉を半量広げてのせ、塩・こしょうをふって、④のにんにくを半量のせる。これをあと1回繰り返して重ね、最後に残りのもやしをのせる。
- ⑥ ⑤の耐熱皿にラップをふわっとかけて、600Wのレンジで8分程加熱し、中まで火が通ったら、焼肉のたれをかけていただく。

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。