



## 10/6 (木) ロジャック (混ぜこぜ野菜サラダ) (ロク・ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

長萌産業『もやし』：1 袋 (200g)

厚揚げ：2 丁  
サラダ油：少々

(タレ)

A ごまドレッシング：大さじ 4  
テンメンジャン：小さじ 2

(飾り)

きゅうり：1/2 本

トマト (ミニトマト)：1 個 (4 個)

(トッピング)

ピーナッツパウダー：大さじ 2

お好みで ラー油：小さじ 2

- ① 厚揚げは 9 等分のサイコロ状に切り、キッチンペーパーで水気をよく吸い取っておく。きゅうりは細千切りにする。トマトはくし切りにする。(ミニトマトの場合は半分に切る。)
- ② 鍋にお湯を入れて火にかけ、沸騰したらもやしを入れて、30 秒くらい軽く茹で、ザルに上げて、水にさらし、水気は手でよく搾る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の厚揚げを入れて、カリカリになるまでよく焼く。(焦がさないように注意!)
- ④ ③の厚揚げが全面きつね色になったら、キッチンペーパーに上げ、余分な油を吸い取る。
- ⑤ ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせタレにする。
- ⑥ 器に④の厚揚げ、②のもやし、①のきゅうりを順に盛りつけ、①のトマトを周りに飾る。
- ⑦ 食べる直前に⑤のタレをかけ、ピーナッツパウダーをかけて、お好みでラー油をたらす。

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。