



11/17 (木) もやしとたまごの炒め物 (ゆきさん)

(材料 2 人分)

【 たまご：3 個
塩・こしょう：少々

サラダ油：大さじ1

【 おろしにんにく：小さじ1/2
おろし生姜：小さじ1/2
ごま油：大さじ2

合いびき肉：100g

長萌産業『もやし』：1/2袋(100g)

【 塩・こしょう：少々
A 鶏ガラスープの素：小さじ1
砂糖：ひとつまみB 【 オイスターソース：小さじ1
酒：小さじ1

(トッピング)

小ねぎ：適量

- ① たまごは溶いて、塩・こしょうをふっておく。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のたまごを加えて強火で手早く半熟になるまで炒め、一旦皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油を加え、にんにく・生姜を入れて炒めて、香りが出たら、ひき肉を加えて炒める。
- ④ ③のフライパンの油が透明になったら、もやしを入れて全体に混ぜ合わせ、油が回ったら、A を加えて②のたまごと B を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、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。