



1/19 (木) 麻婆もやしの皿うどん (福岡由香さん)

(材料 2 人分)

長萌産業『もやし』：1 袋 (200g)

片栗粉：大さじ1

豚ひき肉：100g

生姜：1/2かけ

にんにく：1かけ

サラダ油：大さじ1

豆板醤：小さじ1～小さじ1・1/2

(合わせ調味料)

水：150ml

濃口醤油：小さじ2

A オイスターソース：小さじ2

砂糖：小さじ1

鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1

ニラ：1/3束

ごま油：小さじ1

揚げ麺：2玉

① 生姜とにんにくはみじん切りにして、ニラは4cm長さのザク切りにする。

② ボウルにAを混ぜ合わせておく。

③ もやしはさっと洗って水気をよく切り、片栗粉をまぶす。

④ フライパンにサラダ油をひき、①の生姜とにんにく、豆板醤を入れて中火で熱し、香りが立ったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまでしっかりと炒める。

⑤ ④のフライパンに②の合わせ調味料を加えて、ひと煮立ちしたら、③のもやしを加えてサッと混ぜ合わせる。

⑥ ⑤のフライパンの火を止め、①のニラを加えて、余熱で火を入れ、仕上げにごま油を加えて、混ぜ合わせる。

⑦ 器に揚げ麺を1玉分のせ、⑥を半量かける。同様にもう1人分作る。

*豆板醤はお好みの辛さに調節してください。またラー油や酢をかけても美味しいです。

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。