



2/16 (木) もやし焼売 (ロク・ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

長萌産業『もやし』：1 袋 (200 g)

- A
- 豚ひき肉：200 g
 - たまねぎ：20 g
 - にんにく：1 かけ
- B
- 料理酒：大さじ3
 - 片栗粉：大さじ1
 - オイスターソース：小さじ1
 - ごま油：小さじ1/2
 - 塩こしょう：少々
 - サニーレタス：少々
 - 小ねぎ：少々
 - からし：少々
 - つゆ (ぽん酢)：少々

- ① もやしはさっと洗って水気をよく切り、粗みじん切りにして、バットに入れる。
- ② たまねぎとにんにくはみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに A と B を入れて混ぜ合わせ、8~9等分 (1個 25 g くらい) に丸める。
- ④ ①のバットに③を入れて、まんべんなくもやしをつけ、耐熱皿にのせる。
- ⑤ フライパンに④を皿ごと入れ、水を少しはって、ふたを閉め、中火で8分ほど蒸す。
- ⑥ 器にサニーレタスを敷き、⑤の焼売を盛り、②のねぎを散らして、別皿に入れたつゆとからしを添える。

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。