



6/15 (木) 豚もやしロール (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

豚バラ薄切り肉：250g
塩・こしょう：少々

片栗粉：大さじ1

サラダ油：大さじ1

(合わせ調味料)

A 酒：大さじ2
みりん：大さじ2
濃口醤油：大さじ2
砂糖：大さじ1

(トッピング)

白いりごま：少々

- ① 耐熱容器にもやしをのせ、ふんわりとラップをかぶせ、600Wのレンジで2分加熱して、ザルに上げ水気を切る。
- ② 豚肉を半量にわけて広げ、塩・こしょうをふる。①のもやしを端にのせ、きつく巻いて、全体に片栗粉をまぶす。同様にもう一本作る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下に入れて、焼く。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③はくるくる回しながら焼き、全体に火が通ったら、④の合わせ調味料を加えて絡める。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切って器に盛り、ごまをふる。

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。