



1/18 (木) もやしのスリ身焼き (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)
すり身(アジなど)：130g
サラダ油：適量

(エスニックソース)

A { たまねぎ(みじん切り)：20g
ナンプラー：10g
白だし：10g
水：20g
酢：5g
黒こしょう：適量

(ブラバソース)

B { あらごしトマト：40g
ウスターソース：5g
ケチャップ：5g
タバスコ：適量
パプリカパウダー：適量

(アイオリソース)

C { マヨネーズ：40g
おろしにんにく：適量
オリーブ油：大さじ1
塩：少々

- ① もやしは洗って水気を切っておく。ビニール袋に入れ、袋ごとにもむようにして、食べやすい長さに折る。
- ② ①にすり身を入れてもみ込むように混ぜ合わせる。
- ③ 油を多めにひいたフライパンに、②をスプーンですくって落とし入れ、1cm位の厚さに整える。
- ④ ③のフライパンを火にかけ、両面を中火弱でこんがり焼く。
- ⑤ ソースを作る。ボウルにAを混ぜ合わせて、小鉢に盛る。同様にB、Cもそれぞれ混ぜ合わせて小鉢に盛る。
- ⑥ 器に④を盛り、⑤のソースを添える。

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/>でご覧いただけます。