



2/15 (木)

もやしの大根餅

(佐藤 利恵さん)

(材料 1 枚分)

長萌産業『もやし』：1/2袋 (100g)
大根：150g

A 小ねぎ (小口切り)：2本分
小麦粉：大さじ3
片栗粉：大さじ3
かつお節：ひとつまみ
塩：小さじ1

サラダ油：大さじ2

ごま油：小さじ2

(タレ)

B 濃口醤油：大さじ1
酢：大さじ1
コチュジャン：小さじ1
ごま油：小さじ1
大葉 (みじん切り)：1枚

- ① もやしはビニール袋に入れ、揉むようにして細かく折る。大根はスライサーなどで千切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、まるく形を整えながら焼く。
- ④ ③の片面が焼けたら、ひっくり返し、蓋をして3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ ④のフライパンの蓋を取り、ごま油を回し入れてカリッとさせるまで焼く。
- ⑥ (タレ)を作る。ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、器に移す。
- ⑦ ⑤を食べやすい大きさに切って、器に盛り、⑥のたれを添える。

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。