

3/7(木) ブロッコリーと豚そぼろミモザ風 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

ブロッコリー：150g

豚ひき肉(鶏ひき肉)：150g

にんにく：1かけ

サラダ油：小さじ1

水：大さじ1

(合わせ調味料)

A 味噌：大さじ1と1/2

酒：大さじ1と1/2

砂糖：大さじ1

濃口醤油：大さじ1

溶きたまご：2個分

ごま油：小さじ1

- ① ブロッコリーは房に切り分け、更に小房と茎に分ける。房は細かめにカットし、茎は薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚ひき肉を入れてあまり触らずに焼き、全体に白く色が変わったなら、①のにんにくを加えて炒める。
- ③ ②のフライパンに、①のブロッコリーを入れて全体に混ぜ合わせ、水を加えて蓋をし、1分蒸し焼きにする。
- ④ ③の蓋を取り、①の合わせ調味料を加えて全体に混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の具材をフライパンの端に寄せ、空いたところにごま油を熱し、溶きたまごを入れる。たまごが半熟になって、火が通ってきたら手早く混ぜ合わせ、水分をたまごがしっかりと吸ったら、器に盛る。

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。