



3/21 (木) エスニックもやし焼きそば (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

- むきエビ：8尾
- キャベツ：50g
- 長崩産業『もやし』：1袋(200g)
- 塩：小さじ1
- オリーブ油：大さじ1
- 中華麺(焼きそば用麺)：2玉
- オリーブ油：大さじ1
- 水：大さじ1
- A { ナンプラー：小さじ1
- 米酢：大さじ2
- 塩：小さじ1

(トッピング)

- パクチー・小ねぎなど：適量
- 黒こしょう：適量

- ① エビは背ワタを取って、キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② フライパンにオリーブ油を強火で熱し、①のエビとキャベツを入れて炒め、焼き色がついてきたら、もやしを加え、塩を振って、1分ほどシャキッと炒めてポウルに取り出す。
- ③ ②のフライパンを軽くふいて、オリーブ油を入れて中火で熱し、中華麺を入れて、片面に焼き色がついてきたら、水を加えて、ほぐしながら炒める。
- ④ ②の具を盛り付け用に少し残して、③のフライパンに入れ、Aを加えて炒め合わせ、塩で味を調える。
- ⑤ パクチーはざく切りにする。器に④を盛り、残した具を上に乗せて、パクチーを添え、黒こしょうをふる。

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)に置いてあります。
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。