



4/12(金)

もやしチャーハン

(ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

- たまご：1個
- サラダ油：大さじ1
- にんにく：2かけ
- ベーコン：50g
- ごはん：200g
- 長萌産業『もやし』：1袋(200g)
- レタス：50g
- サラダ油(野菜炒め用)：大さじ1
- (合わせ調味料)
- A 濃口醤油：小さじ1
- オイスターソース：小さじ1
- 砂糖：小さじ1/2
- 黒こしょう：適量
- ごま油：小さじ1
- 小ねぎ：10g

- ① にんにくはみじん切りにして、ベーコンは角切りにし、もやしは軽く洗って水気を切り、ざく切りにする。レタスはざく切りにして、小ねぎは小口切りにする。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、合わせ調味料を作る。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、溶きたまごを入れて、素早く炒め、全体が固まったら、一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を足し、中火にして、①のにんにく・ベーコンを加え、焦がさないようにして炒め、香りが立ったら、ごはん②のたまごを入れて、パラパラになるまで炒めたら、①のもやしを加えて強火で炒め、①の合わせ調味料を加えて、全体に味がなじむまで炒める。
- ④ ③のフライパンに①のレタスを入れて、軽く炒め、黒こしょうとごま油をかけて、最後に①の小ねぎを加えて仕上げ、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。