



5/9(金)

## ニラ玉もやし炒め

(ロク・ホンチュウさん)

(材料1人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

たまご：1個

サラダ油：大さじ1

ニラ：20g

にんじん：30g

たまねぎ：30g

揚げかまぼこ(丸天など)：50g

おろしにんにく(チューブ)：小さじ1

サラダ油：大さじ1

(合わせ調味料)

オイスターソース：小さじ2

濃口醤油：小さじ1

料理酒：大さじ2

A ごま油：小さじ1

砂糖：小さじ1/2

塩こしょう：少々

片栗粉：小さじ2

(仕上げ)

いりごま：適量

- ① ニラはざく切りにして、にんじんは細切り、たまねぎは薄切りにして、かまぼこは細切りにする。
- ② たまごは溶きほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、溶きたまごを加えて素早く炒め、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、①のたまねぎ・かまぼこ・にんじんを加えて、ある程度こんがり炒めたら、おろしにんにくを入れて香りをつける。
- ④ ③に、もやしを加えて中火にし、蓋をして、20~30秒ほど蒸らす。
- ⑤ ボウルにAを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ④に⑤の合わせ調味料を加えて味を調べ、最後に①のニラと②のたまごを加えてさっと炒める。
- ⑦ 器に⑥を盛り、ごまをふる。

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。