



8/8(金) もやしのとんぺい焼き (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

長萌産業『もやし』：1 袋 (200 g)

豚バラ薄切り肉：2～3 枚

ニラ：5 本

塩こしょう：少々

鶏がらスープの素 (顆粒)：少々

{ たまご：2 個

{ 塩こしょう：少々

サラダ油：適量

{ お好み焼きソース：適量

{ マヨネーズ：適量

{ 青のり：適量

① ニラと豚肉は 5 cm 位の長さに切る。

② フライパンにサラダ油を熱し、①と、もやしを強火でさっと炒め、鶏がらスープの素を入れ、塩こしょうをふって混ぜ合わせ、一旦取り出す。

③ ボウルにたまごを入れてよく溶き、塩こしょうを軽くふる。

④ フライパンに油を熱し、③を流し入れて、軽く菜箸で混ぜ、ふんわり半熟たまごにする。

⑤ ④のたまごの端に②をのせ、たまごで包む。

⑥ 器に⑤を盛り、お好み焼きソース・マヨネーズを筋かけして、青のりをふって仕上げる。

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。