



10/10 (金) せいろでもやしマーラータン (加藤 奈美さん)

(材料 直径18cmのせいろ 1個分)

長萌産業『もやし』：1袋
春雨(乾)：30g
豚こま切れ肉：50g
しめじ(小房)：30g
小松菜：50g
トマト：小1/4個
きくらげ(乾)：小2～3枚

熱湯：200ml

マーラータンの素：大さじ1と1/2～大さじ2

豆乳(常温)：200ml

(マーラータンの素：作りやすい量)

A { 味噌・ごま油：各大さじ2
鶏がらスープの素：大さじ2
豆板醤・山椒粉：各小さじ1～2
濃口醤油：小さじ1
おろしにんにく・おろし生姜：各小さじ1
白こしょう：少々

① マーラータンの素を作る。ボウルにAの材料を全部入れて良く混ぜる。(残りはチャーハンや炒め物・和え物・トーストなどに！)

② 小松菜とトマトは3～4cm大に切る。

③ せいろは濡らしておく。クッキングシートはせいろより大きめに切って濡らし、しぼってから広げて、液が漏れないように敷きつめる。

④ ③のせいろの底に、乾燥春雨を敷き、その上にもやしを適量広げて、しめじ・乾燥きくらげ・②の小松菜とトマト、残りのもやし・豚肉を彩りよくのせ、沸騰した熱湯を注いで、①のマーラータンの素を大さじ1と1/2～大さじ2程を落とし入れ、蓋をして5～6分蒸す。

⑤ ④が蒸しあがったら、常温の豆乳を注ぎ入れて、完成！

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。