



11/14(金) もやしたっぷりタツリタン風ラーメン (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

長萌産業『もやし』：1 袋 (200 g)

鶏もも肉：200 g

たまねぎ：1/4 個

にんじん：少々

にんにく：1 かけ

韓国インスタントラーメン：1 袋

ニラ：1/2 束

ごま油：小さじ 1

水：500 ml

あればコチュジャン：小さじ 1 ~

濃口 (薄口) 醤油：お好みで

- ① (下準備) 鶏肉は一口大に切る。たまねぎは薄切りにし、にんじんは細切りにして、ニラは 5 cm 長さに切る。にんにくはすりおろす。
- ② 鍋にごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、鶏肉を炒める。
- ③ ②の鍋に水を加え、付属の粉末スープとコチュジャンを溶かし、たまねぎとにんじんを加えて 5 分ほど煮る。
- ④ ③に、もやしとラーメンを加えて麺がやわらかくなるまで煮る。(もやしは煮過ぎず、シャキッと感を残すと美味しく仕上がります。)
- ⑤ 仕上げにニラを加えて火を止め、器に盛り、味が薄ければお好みで醤油を加える。

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。