



1/16 (金) シャキシャキもやし麻婆鍋 (加藤 奈美さん)

(材料 2人分)

- 豚ひき肉：200g
- 長ねぎ（青い部分）：1本分
- おろしにんにく：小さじ1
- 塩こしょう：適量
- ごま油：適量
- オイスターソース：大さじ2
- 豆板醤：小さじ2
- A 濃口醤油：小さじ2
- 鶏がらスープの素：小さじ1
- 砂糖：小さじ1
- 熱湯：300～400ml
- 水溶き片栗粉（同割）：大さじ2
- 厚揚げ豆腐：1丁
- 長萌産業『もやし』：1袋（200g）
- B ごま油：適量
- 五香粉：小さじ1/2
- 糸唐辛子：適量
- ラー油：お好みで

- ① 長ねぎは斜め薄切りにして、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 土鍋にごま油を熱し、ひき肉とおろしにんにく、①の長ねぎを加えて炒め、塩こしょうをふる。
- ③ ②のひき肉に8割くらい火が通ったら、Aと熱湯を加えて味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ ③に①の厚揚げを加えてひと混ぜし、もやしを入れ、Bを加えて蓋をし、もやしに火を通す。（途中混ぜてもいい）
- ⑤ ④に火が通ったら糸唐辛子をのせ、お好みでラー油をかけていただく。

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。