



3/13(金)

## もやしと鮭の春色炒め (福岡 由香さん)

(材料 2 人分)

長崩産業『もやし』：1 袋 (200 g)

新たまねぎ：1/4 個

鮭フレーク (市販)：大さじ 3

たまご：1 個

スナップエンドウ：5 本

ごま油：小さじ 2

濃口醤油：小さじ 1/2

レモン果汁：小さじ 1

黒こしょう：少々

- ① たまねぎは 5mm 幅に切る。スナップエンドウはヘタを折り、筋を引いて、塩 (分量外) をひとつまみ入れた熱湯で 20 秒ほど茹で、冷水に取って、水気を切る。筋があったところから半分に割る。たまごは溶いておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のたまねぎを軽く炒め、もやしを加えて強めの中火でさっと炒める。
- ③ ②のフライパンに鮭フレークを加えて全体に絡めるように混ぜ、①の溶きたまごを回し入れて、固まらないうちにふんわり混ぜる。
- ④ ③のフライパンの鍋肌から醤油を入れて、①のスナップエンドウを加え、軽く混ぜる。
- ⑤ 火を止めてレモン果汁を加え、黒こしょうをふって、器にふんわりと盛る。

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。