



## 5/8(金) もやしの明石焼き風オムレット (福岡 由香さん)

(材料 2人分)

長崩産業『もやし』：1袋(200g)

ゆでタコ：80g

(たまご液)

たまご：3個

A 水：40ml

和風だしの素：小さじ1/2

薄口醤油：小さじ1

塩：ひとつまみ

サラダ油：小さじ1

(つけだし)

水：300ml

B 和風だしの素：小さじ1

薄口醤油：小さじ1

三つ葉：適量

(飾り用)

三つ葉：適量

- ① タコは1cm角に切る。つけだし用の三つ葉は2~3cm長さのザク切りにする。
- ② もやしは30秒ほどさっと茹で、ザルに上げて水気を切り、更にキッチンペーパーで軽く押さえる。
- ③ ボウルにたまごを溶き、Aを加えて泡立てないようにそっと混ぜ、①のタコと②のもやしを加えて、2~3回だけ軽く混ぜる。
- ④ フライパンを中火で温め、薄く油をひいて、③を半分強流し入れる。フワッと膨らみ始めたら、1~2回そっと混ぜて、残りのたまご液を重ねて流し入れ、蓋をして、中火で1分、フワッと膨らませる。
- ⑤ ④の蓋をはずし、表面が折れる程度にふんわりと固まったら、火を止め、フライパンの片側半分に折り寄せて半月にまとめる。そのまま滑らすように皿へ移し、三つ葉をあしらう。
- ⑥ (つけだし)を作る。鍋に湯を沸かし、Bを加えてひと煮立ちさせる。熱々を器に注ぎ、①の三つ葉を加えて、⑤に添える。

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。