



## 6/12(金) シャキシヤキもやしサラダ (ロク・ホンチュウさん)

(材料 2人分)

長崩産業『もやし』：1袋 (200g)

にんじん：20g

ピーマン：20g

にんにく：20g

赤唐辛子：2本

濃口醤油：小さじ1

あごだし又は鶏がらだし (顆粒)

：小さじ1

A { サラダ油：大さじ1

ごま油：大さじ1

(飾り) ミニトマト：3個

- ① にんじんとピーマンは千切り、にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は種を取って、輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② 沸騰したお湯にもやしを入れ、10秒くらい軽く茹でて、すぐ氷水に入れ、冷まして、ザルに上げる。①のにんじんとピーマンも同様にサッと茹でてザルに上げる。
- ③ ボウルに①のにんにく・赤唐辛子とあごだし・濃口醤油を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に A を入れて高温で熱し、③のボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。(熱いのでやけどに注意してください。)
- ⑤ ④のボウルに軽く絞った②のもやしとにんじん・ピーマン加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器の中央に盛り、周りに①のミニトマトを飾る。

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。