



7/10(金)

もやしの水天ぷら

(加藤 奈美さん)

(材料 2~3人分)

長崩産業『もやし』：1袋(200g)
(豚ぼんだれ)A 豚ひき肉：100g
おろしにんにく：小さじ1
豆板醤：小さじ1/2~1B 長ねぎ：10g
(お好みで) ひきわり納豆：30g
塩・白こしょう：少々
砂糖：小さじ1/2
ぼん酢：50ml
ごま油：小さじ1

(衣)

C 薄力粉：100g
水：90~100ml
塩：ひとつまみ

(仕上げ)

白ごま：大さじ1
ラー油：お好みで

① (下準備) にんにくはみじん切り。長ねぎは小口切りにする。鍋にたっぷりの湯を沸かしておく。

② (豚ぼんだれ) を作る。フライパンにAを入れて炒める。ひき肉に火が通ったら(脂が多い場合は軽く拭き取り)、Bを加えて混ぜ合わせ、火からおろす。(納豆はお好みでOK)

③ (衣) を作る。ボウルにCを混ぜ合わせ、生地がゆっくりリボン状に落ちるくらいのかたさにする。

④ ③の衣にもやしを加えて、生地全体に絡める。

⑤ 沸騰したお湯に、④のもやしを一口大ずつ、かき揚げの要領で落とし入れ、1~2分ほど茹でて、衣がかたまって浮いてきたら、取り出して、水気を切る。

⑥ ⑤を器に盛り、②の豚ぼんだれをかけて、白ごまをふり、お好みでラー油をかける。

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。