



7/17(金) えびつゆでパッタイ風焼そば (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

- むきえび：120g
- 厚揚げ：1/2パック
- ごま油：大さじ1
- 塩こしょう：適量
- 中華麺：2玉
- 水：少々

たまねぎ：1/4 個

もやし：1/2 袋

ニラ：1/2 束

- A { チョーコー醤油 えびつゆ：大さじ4
レモン汁：大さじ1

(仕上げ) ごま油：少々

(トッピング用)

- たまご：2 個
- サラダ油：適量

パクチー：お好みで

- ① むきえびは背ワタを取って、厚揚げは一口大の薄切りにする。たまねぎは薄切りにして、ニラは 4 cm 長さに切る。目玉焼きを 2 つ作る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のむきえびと厚揚げを炒める。えびの色が変わったら、塩こしょうを少し強めに振って下味をつける。
- ③ ②のフライパンに麺を入れ、少量の水を振りかけて、ほぐしながら炒め、麺がほぐれたら、①のたまねぎ・ニラともやしを加えて炒め合わせる。
- ④ ボウルに A を混ぜ合わせる。③のフライパンに、A を回し入れ、強火にして水分を飛ばすように一気に炒め合わせ、火を止める直前にごま油を回しかける。
- ⑤ 器に④を半分量盛り、①の目玉焼きを 1 つのせて、お好みでパクチーを添える。同様にもう 1 皿を盛る。

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。