



9/11(金) ピリッと豚もやし炒飯 (ゆき さん)

(材料2人分)

- 豚バラ薄切り肉：100g
- サラダ油：大さじ1
- 長萌産業『もやし』：1袋(200g)
- コチュジャン：大さじ1～
- 塩・こしょう：各少々
- たまねぎ：50g
- サラダ油：大さじ1
- 溶きたまご：1個分
- 温かいごはん：300g
- 塩・こしょう：各適量
- 砂糖：2つまみ
- 濃口醤油：大さじ1
- ニラ：100g
- ごま油：適量
- (トッピング)
- たまご：2個
- サラダ油：適量

- ① (下準備) もやしは袋ごと揉んで、ザックリと折る。豚肉は2～3cm幅に切る。たまねぎはみじん切りにして、ニラは小口切りにする。ごはんは少しかために炊いておく。
- ② 小さめのフライパンにサラダ油を熱して、たまごを割り入れ、お好みのかたさの目玉焼きを焼く。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めて、白っぽくなってきたら、もやしを入れ、強火で炒める。コチュジャンを加えてさらに炒め、塩こしょうで味を調えて、一旦皿に取る。
- ④ ③のフライパンにサラダ油を足し、たまねぎを炒め、少し色づいたら溶きたまごを加えて、ごはんを加え、パラパラになるように炒める。③をフライパンに戻し入れて、更に炒め合わせる。
- ⑤ ④のフライパンに、塩・こしょうと砂糖で味を調え、濃口醤油を回し入れて、最後にニラを加え、全体に混ぜ合わせて、香りづけにごま油を加える。
- ⑥ ⑤を器に盛り、②の目玉焼きをのせる。

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。