



4/10 (火) 包丁いらすのキムチチャーハンと塩昆布スープ

(材料2人分)

<キムチチャーハン>

塩昆布：適量

ピーマン：2個

キムチ（切っているもの）：100g

豚こま切れ肉：100g

ごはん：お茶碗2杯強

塩こしょう：少々

醤油：適量

<塩昆布スープ>

塩昆布：10g

水：500ml

ベーコン：1枚

- ① <キムチチャーハン>を作る。ピーマンは洗って手で縦にふたつ割りにし、種とヘタを除いて、適当な大きさにちぎる。（ちぎると切り口がギザギザになって味がつきやすい）
- ② フライパンにごま油をひき、豚肉と①のピーマンを炒め、キムチを半分入れて炒める。
- ③ ②のフライパンにごはんを入れて混ぜ、なじんだら残りのキムチと塩昆布をひとつかみ入れてさらに炒める。
- ④ ③の味をみて、塩昆布の量を調節し、塩こしょう少々、最後に醤油を鍋肌にそわせて入れ混ぜたら出来上がり！
- ⑤ <塩昆布スープ>を作る。鍋に水を入れ、沸騰したら塩昆布・ベーコンを入れ、火が通ったら、味を調べたら出来上がり！

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<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。