
8/6 (月) ニラ豚スタミナチャーハン (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

豚ひき肉：150g
ごはん：400g
ニラ：1束(約90g)
ゆうこうポン酢：60ml
ごま油：大さじ2
紅生姜：30g
大葉：2枚

- ① ニラは小さく刻み、紅生姜と大葉は千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、強火にして、ひき肉を炒める。
- ③ ②のひき肉に火が通って脂が出てきたら、ご飯を入れて、ひき肉となじんでパラパラになるように炒める。
- ④ ③のフライパンに、①のニラを入れてサッと炒めたら、鍋肌からゆうこうポン酢を入れて、全体に行き渡るように混ぜながら炒める。
- ⑤ ④のフライパンに、①の紅生姜を2/3量入れて、さっと混ぜ合わせ、器に盛って、上に残りの紅生姜と①の大葉を飾る。

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)に置いてあります。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。