

## 10/3 (水) ドライカレーチャーハン (ロク・ホンチュウさん)

(材料1人分)

- { たまご：1個
- { サラダ油：大さじ1
- 鶏もも肉：50g
- あたたかいごはん：250g
- A { にんにく：2かけ
- A { にんじん：50g
- A { たまねぎ：50g
- サラダ油：大さじ2～3
- B { カレー粉：小さじ1
- B { カレールー (中辛 or 辛口)：1/2かけ
- B { 塩：少々
- 濃口醤油：小さじ2
- あらびき黒こしょう：少々
- 小ねぎ：20g

- ① 鶏肉は小さく角切りにし、Aの野菜はみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、溶きたまごを加えてすばやく炒め、固まったらいったん取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を足し、①の鶏肉を入れてよく炒め、火が通ったら、Aの野菜を入れ、あたたかいごはん  
と②のたまご、Bを加えて、パラパラになるまで炒める。
- ④ ③のフライパンに、①の小ねぎを加えて、サッと炒め  
合わせ、香り付けに濃口醤油を回しかけて、黒こしょうを  
ふり、器に盛る。

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。