



1/23 (水) ちゃんぽん焼き (加藤 奈美さん)

(材料 10 個分)

豚ひき肉：100g

キャベツ：30g

玉ねぎ：30g

かまぼこ：30g

チョコー長崎ちゃんぽんスープ：大さじ1

サラダ油：大さじ1

- ① キャベツ、玉ねぎ、かまぼこはみじん切りにしておく。
- ② ビニール袋に豚ひき肉と①、長崎ちゃんぽんスープを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②の袋の端をはさみで切り、油を引いたフライパンに円を描くように絞り出す。
- ④ スプーンを水で濡らしながら表面を抑え平らにする。
- ⑤ フライパンに火をつけ弱めの中火で両面焼く。

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。