

2019年



you
me
食材提供



12/3 (火)

悪魔のチャーハン

(材料 1人分)

ごはん：1膳

たまご：1個

サラダ油：大さじ1

青のり：大さじ1

天かす：大さじ5

めんつゆ(2倍希釈)：大さじ3

塩こしょう：お好みで

- ① 熱したフライパンに油をひき、溶き卵を流し入れる。
- ② ご飯をいれてほぐすように炒める。
- ③ 青のり、天かす、めんつゆを入れて炒め合わせる。
- ④ 味が薄いようなら塩こしょうで調える。

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