



1/22 (水) 炊き込みちゃんぽんご飯 (加藤奈美さん)

(材料2合分)

米：2合

チョコー長崎ちゃんぽんスープ：50ml

シーフードミックス(冷凍)：200g

豚こま切れ肉：100g

かまぼこ：100g

人参：50g

キャベツ：100g

白こしょう：お好みで適量

(下準備) キャベツは2cmくらいの長さの千切り。人参は2cm
くらいの長さの短冊切り。豚肉は1cm幅に切っておく。

- ① 研いだ米を炊飯器の釜に入れ、ちゃんぽんスープの素を入れ、
2合の目盛りの少し下まで水を加える。
- ② 豚肉は重ならないように水の中でゆすりながら入れる。
- ③ 凍ったままのシーフードミックス、かまぼこ、人参を入れ、
炊き込みご飯モードがあればそれで炊く。
- ④ 炊きあがったらキャベツと白こしょうを加え、よく混ぜ合わせて
完成。

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。