



8/5 (水)

油そば風 焼きちゃんぽん

(材料)

ちゃんぽん麺：1 玉

豚ひき肉：大さじ1 程度

にら：適量

サラダ油：大さじ1～2

にんにく(みじんぎり)：1 かけ

A	┌	焼き肉のたれ：大さじ1
		オイスターソース大さじ1
		ピーナツバター：大さじ1
		ラー油：大さじ1
		水：大さじ1

- ① にらは小口切りにし、調味料 A を合わせておく。
- ② フライパンににんにくと油を入れ火をつけ、香りがしてきたら豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら①を少し入れて味をつける。
- ④ 麺を入れて炒め、残りの合わせタレも入れて混ぜる。
- ⑤ 器に盛ってにらを散らし、フライドオニオンと卵黄を乗せる。

フライドオニオン、卵黄

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