

5/28 (金) ちゃんぽんチャジャンミヨン (加藤 奈美さん)

(材料1人分)

- ちゃんぽん麺：1玉
とんかつ用豚肉：80g
たまねぎ：50g
ズッキーニ：50g
A { おろしにんにく：小さじ1/2
おろし生姜：小さじ1/2
ごま油：大さじ1
B { 水：80ml
はちみつ：大さじ1
鶏ガラスープの素：小さじ1/2
八丁味噌（甜麺醬）：25～30g
（水溶き片栗粉）
C { 片栗粉：小さじ1
水：小さじ1

- ① 豚肉は2cm角に切って、たまねぎとズッキーニは1.5cm角に切る。
- ② フライパンにごま油とA、①の豚肉を入れて火にかけ、炒める
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ④ ②の豚肉の色が変わったら、①のたまねぎとズッキーニを加えてさっと炒め、③を加えて、沸騰したら、火を弱めて八丁味噌（甜麺醬）を加えて煮溶かし、1～2分中火で炒める。
- ⑤ ④のフライパンにCの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがでてきたら火から下す。
- ⑥ ちゃんぽん麺はサッと茹でて、湯を切り、器に盛って、⑤を上からかける。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。