



1/25(火) ジャンバラヤ

(材料)

ソーセージ：2本

玉ねぎ：適量

ピーマン：1/2～1個

パプリカ：適量

ごはん

オリーブ油

- ① 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは賽の目切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、薄切りにしたソーセージを入れて炒める。
- ③ ①も入れて炒め、火があらかた通ったらご飯を入れて炒める。
- ④ 調味料を入れてさらに炒める。

ケチャップ：大さじ1

ソース：大さじ1

カレー粉：大さじ1/2

塩こしょう：少々

おろしにんにく（チューブ）：少々

コンソメパウダー

タバスコ

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。