



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）に置いています。
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。