



## 5/19 (木) ちゃんぽん麺で日田焼きそば (加藤 奈美さん)

(材料1人分)

【ちゃんぽん麺：1玉

【サラダ油：大さじ1

長萌産業『もやし』：100g

豚バラ肉(5mm厚さ)：100g

塩・こしょう：適量

(ソース)

A 【濃口醤油：小さじ2

【中濃ソース：小さじ2

【オイスターソース：小さじ2

【砂糖：：小さじ2

小ねぎ：適量

紅生姜：適量

- ① フライパンにサラダ油をひき、ぬるま湯でサッと洗ったちゃんぽん麺を入れて、中火～中火強でヘラを使いながら、フライパンに押しつけ、しっかり両面に焼き目をつける。
- ② ①のちゃんぽん麺の両面に焼き色がついたら、麺をほぐし、5mm幅の細切りにした豚肉を加えて、炒め合わせる。
- ③ ボウルにAを合わせておく。
- ④ ②の豚肉に火が通ったら、もやしを加えて、サッと合わせ、③のソースを加えて、ソースの水分が無くなるまで炒める。
- ⑤ 器に④を盛り、小口切りにした小ねぎと紅生姜をのせる。

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。