



チャーハン
6/22(水) お好み焼飯

(材料)

豚バラ肉
紅しょうが
長ねぎ
ごはん
たまご
ソース
青のり
削り節
マヨネーズ
中華顆粒だし
塩こしょう
サラダ油

- ① 豚バラ肉は小さく刻む。長ねぎは粗みじん切り。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 脂が出てきたら、ごはんと紅しょうがを加えて炒める。
- ④ 中華顆粒だしと塩こしょうで味を調え、皿に盛る。
- ⑤ フライパンを綺麗にして油を足し、溶き卵を流す。
- ⑥ 軽く混ぜて、半熟のタイミングで火を止め、④の上に乗せる。
- ⑦ ソースとマヨネーズをかけ、削り節と青のりを振る。

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。