



9/6(火) お月見チャーハン

(材料)

牛こま切れ肉

ひじき

舞茸

ごはん

たまご

ごま油

オイスターソース

すき焼きのたれ

塩こしょう

① ひじきは乾燥したものなら水でもどしておく。

② 舞茸は小さく刻む。

③ フライパンに油を熱し、牛肉、①、②を入れて炒める。

④ 軽く塩こしょうをし、オイスターソースとすき焼きのたれを加える。

⑤ ご飯を入れてまんべんなく炒め合わせる。

⑥ 皿に盛り、卵黄（もしくは目玉焼き）を乗せる

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。