

## 5/12 (金) アジアン焼きちゃんぽん (加藤 奈美さん)

(材料1人分)

ちゃんぽん麺：1玉

エビ(大)：5尾

赤パプリカ：30g

にんにく：1かけ

サラダ油：適量

たまご：1個

塩：少々

サラダ油：大さじ1

ナンプラー：大さじ1

オイスターソース：小さじ2

塩・こしょう：各少々

(付け合わせ)

新たまねぎ：30g

小ねぎ(パクチー)：1本

レモン(ライム)：適量

ナッツ：お好みで

- ① エビは殻をむいて、背わたを取る。赤パプリカとたまねぎは薄切りにする。小ねぎは3cm長さのざく切りにして、レモンはくし切りにし、にんにくはすりおろす。
- ② ちゃんぽん麺は湯をかけてほぐし、水気を切る。
- ③ ボウルにたまごを入れて溶きほぐし、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③のたまごを加えて、スクランブルエッグを作り、一旦取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油と①のにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら、①のエビを炒め、エビに火が通ったら、②のちゃんぽん麺を加えてさっと炒め、ナンプラーとオイスターソースを加えて炒め、味を塩・こしょうで調べて、最後に①のパプリカを加えてひと混ぜしたら火を止める。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④のスクランブルエッグをのせ、①のたまねぎ・小ねぎ・ライムを添えて、お好みで砕いたナッツをかける。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。