



8/1(火) ちゃんハン

(材料)

豚肉
シーフードミックス
かまぼこ類
キャベツ
玉ねぎ
小ねぎ
ごはん
ちゃんぽん麺
ちゃんぽんスープの素
ラード
塩
こしょう

- ① 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、かまぼこ類は小さく刻んでおく。
- ② フライパンにラードを温め、①とシーフードミックスを入れて炒める。
- ③ 刻んだちゃんぽん麺を入れて（水少々を足して）ほぐすように炒め、ごはんも加える。
- ④ ちゃんぽんスープの素と塩で味を付け、こしょうを振る。
- ⑤ 小ねぎを散らす。

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。