



## 11/7(火) レモンちゃんぽん鍋

(材料)

- |            |                                   |
|------------|-----------------------------------|
| 豚肉         | ① 豚肉は食べやすい大きさに、長ねぎは斜め薄切りにする。      |
| 長ねぎ        | ② きのこと類は石づきをとってほぐし、白菜は細切りにする。     |
| 白菜         | ③ にんにくとレモンは薄切りにする。                |
| にら         | ④ 鍋にごま油を熱し、①を炒める。                 |
| にんにく       | ⑤ お湯とちゃんぽんスープの素を入れ、魚介類、②、③を入れて煮る。 |
| 魚介類        | ⑥ 火が通ったら4cmほどに切ったにらを乗せ、レモンを数枚飾る。  |
| きのこ類       | ⑦ お好みでこしょうを振る。                    |
| ちゃんぽんスープの素 |                                   |
| レモン        |                                   |
| こしょう       |                                   |
| ごま油        |                                   |
| ちゃんぽん麺     |                                   |

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。