

2025年

食材提供  
you me



## 5/27(火) だし卵チャーハン



### (材料)

中嶋屋本店

昆布微粉：小さじ1/2  
うるめ削り粉：小さじ1  
まぐろ削り粉：小さじ1

たまご：1個

チャーシュー（ハム）：大さじ1

長ねぎ：適量

にら：適量

A うすくち醤油：小さじ1  
塩：ひとつまみ  
こしょう：少々

ごはん

油（ラード、ごま油など）：適量

小ねぎ：適量

- ① 長ねぎはみじん切り、にらとチャーシューは刻む。
- ② ボウルにたまごを割って溶く。
- ③ だし粉3種類、水少々、①、Aを入れて混ぜ、ごはんも加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を温め、③を流し入れて炒める。
- ⑤ 皿に盛り、小ねぎを振る。

★お好みで、食べるときに削り粉を足しても

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アプリやくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。