



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