



## 1/23 (金) バリうま醤油焼きそば (ロク・ホンチュウさん)

(材料 1 人分)

豚バラ薄切り肉：100g

A { 料理酒：大さじ1  
片栗粉：小さじ1  
塩こしょう：適量

にんにく：1かけ

たまねぎ：50g

キャベツ：50g

にんじん：20g

ちゃんぽん麺：1袋

サラダ油：大さじ2

料理酒（蒸し焼き用）：大さじ1

チョーコー醤油 かけしょうゆ：大さじ1

(トッピング)

小ねぎ（小口切り）：少々

- ① 豚肉は 2 cm幅に切って、A で下味をつける。
- ② にんにくはみじん切りにして、たまねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大きさに切って、にんじんは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のにんにくと①の豚肉を入れて中火で炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、②のたまねぎ・キャベツ・にんじんを加えて炒め、全体に油が回ったら、ちゃんぽん麺を入れ、料理酒を加えて蓋をし、強火で 30 秒～1 分程蒸し焼きにする。
- ⑤ ④のちゃんぽん麺をほぐして、「かけしょうゆ」を加え、炒め合わせる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

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/>でご覧いただけます。