



2/18(水) シンプル! ニラ焼きそば

(材料)

焼きそば麺：1玉
ニラ：1/4～1/3束
牡蠣：1～2粒
オイスターソース：大さじ1
にんにく：少々
しょうが：少々
ごま油：大さじ1
塩：適量

- ① 麺は軽く湯通しする。
- ② ニラは4cm程度の長さに切る。
牡蠣、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油とにんにくとしょうがを入れて火をつけ、
香りが立ったら牡蠣を入れて軽く炒める。
- ④ 麺を加え、オイスターソースと塩で炒め合わせる。パサつくよう
なら湯少々を足す。
- ⑤ ニラを最後に加えて、さっと炒め合わせる。

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。