



7/1(水) 赤みそちゃんぽん

(材料)

豚肉、海老、イカなど：適量

野菜（キャベツ、玉ねぎなど）：適量

かまぼこ：適量

ちゃんぽん麺：1玉

ラード（ごま油）：大さじ1程度

塩こしょう

水：350ml

中華だしの素：大さじ1/2～1

A { 赤みそ：大さじ1
ピーナツバター：大さじ1
オイスターソース：小さじ1

牛乳（豆乳）：100ml

① 具材はそれぞれ食べやすい大きさに切る。

② 鍋にラード（ごま油）を熱し、①を炒める。

③ 水と中華だしの素を加えて煮る。

④ 沸騰したら、ちゃんぽん麺を加えてほぐして煮る。

⑤ Aと牛乳（豆乳）を加えて混ぜ、沸騰する直前に火を止める。

⑥ 味を見て、塩こしょうで調える。

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。