



9/14(水) サンラーソーメン

(材料)

豚ひき肉

そうめん

たまご

長ねぎ

もずく

小ねぎ

オイスターソース

鶏がらスープの素

ごま油

ラー油

水

- ① 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉と①を炒める。
- ③ 色が変わったらオイスターソースを加えて更に炒める。
- ④ 水と鶏がらスープの素を入れて煮立たせる。
- ⑤ 沸騰したらそうめんを入れ（下茹でなし）、2分ほど煮る。
- ⑥ もずくを入れて再度沸いたら、溶き卵を流し入れる。
- ⑦ 器によそい、ラー油をかけ、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。