



8/30(水) 夏休み最後のお昼に～スタミナ焼きそば

(材料)

ウィンナー (お好きな肉など)

ピーマン

パプリカ

玉ねぎ

しめじ

焼きそば麺

にんにく

焼肉のたれ

カレー粉

油

たまご

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。にんにくは潰して切る。
- ② 焼きそば麺は水を振って軽くほぐしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、ウィンナー、野菜を入れて炒める。
- ④ カレー粉を加えて更に炒める。
- ⑤ 焼きそば麺を加えて軽く炒め、焼肉のたれで味を調える。

★目玉焼きを乗せて更にスタミナ UP

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。