



## 11/1 (金) 鍋つゆで町中華 パラパラ炒飯 (YUMIKO さん)

(材料2人分)

豚バラ薄切り肉：40g  
ピーマン（粗みじん切り）：小1個  
長ねぎ（みじん切り）：大さじ3ほど  
ちゃんぽん用かまぼこ：1パック  
サラダ油：大さじ1強  
塩こしょう：少々  
[ 温かいごはん：380g  
[ たまご：2個  
いりごま：大さじ1  
チョーコー醤油 九州だし寄せ鍋つゆ：1袋

- ① 豚肉とかまぼこは、ザク切りにする。
- ② ボウルにごはんを入れ、たまごを割り入れてざっと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を炒め、白っぽくなったら、ピーマン・長ねぎと、①のかまぼこを加えてサッと炒め合わせ、塩こしょうをふる。
- ④ ③のフライパンに②を広げ入れて、全体にいりごまも振り入れ、焼きつけるように炒める。天地返しの要領で返し、また広げて20秒くらい焼きつける。
- ⑤ ④のフライパンに「九州だし寄せ鍋つゆ」を回し入れて、全体に絡むように混ぜ合わせる。ご飯がパラッとなったら器に盛る。

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/>でご覧いただけます。