



11/15(金) 鍋つゆで町中華 スタミナラーメン (加藤 奈美さん)

(材料1人分)

ラーメン用ストレート麺：1玉

豚バラ薄切り肉：100g

A にんにく：10g

ラード（サラダ油）：10g

白菜：120g

にんじん：10g

塩こしょう：適量

ニラ：15g

チョコレート醤油

本場長崎ちゃんぽん鍋つゆ：1袋

牛乳：250ml

B 水：50ml

濃口醤油：小さじ1

オイスターソース：小さじ1

豆板醤：小さじ1/2～

ごま油：小さじ1

① 豚肉は一口大に切って、白菜は一口大のそぎ切りにし、にんじんは細切り、ニラは3～4cmのザク切りにする。にんにくはすりおろす。

② 麺（生・乾どちらでもOK）は袋の表示通り茹でる。

③ フライパンにAを入れて火にかける。豚肉をしっかりと炒め、焦げ目がついて脂がでてきたら、①の白菜・にんじんを加えて、塩こしょうをし、しんなりするまで中火で炒める。

④ ③の野菜がしんなりしたら、Bの調味料を加え、ひと煮立ちさせる。

⑤ ④が沸々と煮立ってきたら、湯切りした②の麺と①のニラ、最後にごま油を加えて全体に絡め、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。