



2/7(金)

長崎風沖縄ちゃんぽん

(加藤奈美さん)

(材料1~2人分)

合いびき肉：100g

たまねぎ：100g

塩こしょう：適量

A

- チョコレート醤油
- 長崎ちゃんぽんスープ：大さじ1
- 砂糖：小さじ1
- 水：80ml

たまご(L玉)：2個

ごはん(1人分)：200g

(トッピング)

黒こしょう：適量

長ねぎ：適量

- ① たまねぎは粗みじん切りにして、長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにひき肉とたまねぎを入れて中火にかけ、途中で塩こしょうをふって、炒める。
- ③ ②のフライパンのひき肉に火が通り、たまねぎが透明になってきたら、Aを加えて、混ぜ合わせる。
- ④ ③が沸騰したら、溶きたまごを加えて、蓋をし、お好みのかたさになったら火を止める。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかけて、お好みで黒こしょうをかけ、①の長ねぎをのせる。

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)に置いています。
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。