

## 4/25(金) 今すぐ作れるおいしいチャーハン (ロク・ホンチュウさん)

(材料 1 人分)

ごはん：200g

溶きたまご：1 個分

サラダ油：大さじ1

ソーセージ：50g～60g

おろしにんにく（チューブ）：小さじ1

小ねぎ（小口切り）：50g

サラダ油：大さじ1

(調味料)

濃口醤油：小さじ2

塩こしょう：少々

砂糖：2つまみ

- ① ソーセージは角切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、溶きたまごを入れて素早く炒め、固まったら、一旦皿に移す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を足して、①のソーセージを入れ、ある程度こんがり炒めたら、にんにくを入れて香りをつける。
- ④ ③に、ごはん②のたまごを入れて、よくかき混ぜながら炒める。
- ⑤ ④のごはんが全体にパラパラになったら、醤油を鍋肌から回し入れ、塩こしょうと砂糖を加えて、味を調える。
- ⑥ 最後に①の小ねぎを加えて、サッと炒め合わせ、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。