

6/23 (木) 五目きんぴら (植田 美代子さん)

1人分283kcal

(材料2人分)

ごぼう…100g
 にんじん…25g
 糸こんにゃく…100g
 牛薄切り肉…100g
 生姜…1/2かけ
 ごま油…大さじ1
 A { 砂糖…大さじ1
 みりん…大さじ1 1/2
 濃口醤油…大さじ2
 赤唐辛子…小1本

- ① ごぼうはピーラーで薄くそいで、水に放してあく抜きする。にんじん・牛肉は細切りにして、生姜はみじん切りにする。糸こんにゃくは茹でて、食べやすい大きさに切る。赤唐辛子は種を取る。
- ② 鍋にごま油を熱し、①の牛肉を炒め、ごぼう・にんじん・糸こんにゃくを加えて炒める。
- ③ ②に A と①の赤唐辛子を加えてに含める。(この時、まだごぼうやにんじんが硬い時は水を加えて調節する。)
- ④ ③を器に盛る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・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。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。
 <郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。