

2018年



you
me
食材提供

9/19 (水) 甘酢あんかけ丼 (加藤 奈美さん)

(材料 2 人分)

豚こま切れ肉：150g

しめじ：1/2パック

たまねぎ：50g

緑・赤ピーマン：各20g

たまご：3個

塩・こしょう：各適量

ごま油：適量

A { 酢：大さじ2
砂糖：大さじ2
濃口醤油：大さじ2
片栗粉：大さじ1
水：100ml
お好みでラー油：少々
ごはん：2膳分

- ① 豚肉は 3cm くらいの一口大に切る。しめじは石づきを
取ってほぐし、たまねぎとピーマンは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①の豚肉を炒め、しめじ・
たまねぎ・ピーマンを加えて、塩・こしょうを軽くふって
炒め合わせる。
- ③ ②をフライパンの端に寄せ、空いた所にたまごを溶いて
流し込みふわふわになるようにゆっくりかき混ぜて火を
通し、寄せていた具材を合わせる。(炒めにくい時は、
ごま油を足して炒め合わせる)。
- ④ ボウルに A を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のフライパンに④の合わせ調味料を回しかけ、たまごが
崩れないようにさっとかき混ぜる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤をかけ、お好みでラー油をかける。

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<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。