



9/25 (火)

なつきのカンタン肉じゃが

(材料)

豚薄切り肉：80g

じゃがいも：2個

にんじん：1/2本

玉ねぎ：1/2玉

しらたき：100g

サラダ油：大さじ1/2

 { くばらのあごだしてりたれ：60ml
 { 水：80ml

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはくし切りにする。
- ② じゃがいも、人参は皮をむいて乱切りにする。
- ③ しらたきは一度茹でておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたきを加え、全体に油を馴染ませる。
- ⑥ くばらのあごだしてりたれと水を加え、強火にする。
- ⑦ 沸騰したら灰汁を取り、火を弱める。
- ⑧ 落とし蓋をして20分ほど煮る。

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。