



2019年

---

## 1 1/6 (水) 長崎和牛の甘辛味噌炒め パン包み (中華屋竹林 尾上祐一さん)

---

(材料4人分)

長崎和牛もも肉(焼肉用)：150g  
きゅうり：1本  
赤・黄パプリカ：各1/4個  
長ねぎ：1/2本  
8枚切り食パン(みみ無し)：4枚  
サラダ油：大さじ1

(合わせ調味料)

A { 砂糖：大さじ1  
濃口醤油：小さじ1  
テンメンジャン：大さじ2  
トウバンジャン：少々  
ごま油：少々

- ① 牛肉は1cm幅の棒状に切る。きゅうりとパプリカと長ねぎはそれぞれ6~7cm長さの細切りにする。パンは半分に切って、さらに半分の厚さに切込みを入れ、具を包めるように広げる。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ③ 中華鍋(フライパン)にサラダ油を熱し、①の牛肉を加えて、中火で炒め、一旦取り出す。
- ④ ③の中華鍋に、②の合わせ調味料を加えて、弱火で少し煮詰め、火を止めて、③の牛肉を戻し入れ、調味料と絡める。
- ⑤ 器に④を盛り、①のきゅうりとパプリカと長ねぎと、パンを添え、食べる時に具をパンに挟んでいただく。

---

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。