

2020年



you  
me  
食材提供

3/2 (月)

豚キャベツの香味だれ

(YUUさん)

(材料)

• 香味中華だれ

長ねぎ(みじん切り) : 1/2本  
醤油、酢、ごま油 : 各大さじ3  
砂糖、いりごま(白) : 各大さじ1と1/2  
しょうが、にんにく(チューブ) : 1~2cm

- ① ボウルに香味中華だれの材料をすべて入れ混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、手でちぎった春キャベツを茹でる。しんなりしたら取り出してザルに上げる。
- ③ 同じ鍋の湯で豚肉を1枚ずつ入れて、色が変わったら取り出してザルにあげる。

豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) : 200g

春キャベツ : 1/4玉(300g)

香味中華だれ : 大さじ3

- ④ 器に茹でたキャベツと豚肉を盛り、①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。