



6/9 (火)

豚バラと厚揚げのチリソース炒め

(材料)

豚バラ：100g程度

厚揚げ：1枚

サラダ油：大さじ1

ケチャップ：大さじ4

焼き肉のたれ：大さじ2

豆板醤：小さじ1/2~1

★ 水：小さじ1~2

片栗粉：小さじ1~2

玉ねぎ(みじん切り)：大さじ1~2

- ① 豚バラと厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに★をすべて入れてソースの準備をしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ④ 豚バラに火が通ったら②を加えて絡める。

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