



6/16 (火)

パワーUP! 定番豚キムチ

(材料)

豚こま切れ肉：100g

にんにく、しょうが：少々
マヨネーズ：大さじ1
★ 焼き肉のたれ：大さじ2
片栗粉：小さじ1~2
キムチの汁：適量

キムチ：50g

ニラ：適量

玉ねぎ：1/4玉

サラダ油：大さじ1

ごま油：大さじ1~2

コチュジャン：少々

いりごま：少々

かいわれ：少々

① 豚こま切れ肉に★を揉みこんで下味をつけておく。

② ニラは食べやすい長さ、玉ねぎは細切りにする。

③ フライパンに油を熱し、①と②を炒める。

④ コチュジャンも入れて火が通ったら仕上げにごま油を入れて絡める。

⑤ 器に盛り、かいわれを乗せ、いりごまを振る。

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）に置いてあります。
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。