



9/2 (水)

豚肉と野菜のオイマヨ炒め

(材料)

豚こま切れ肉：100g

とうもろこし：1/2本

空心菜：1/2束

〔オイスターソース：大さじ1

マヨネーズ：大さじ1~2

おろしにんにく：少々

黒こしょう：少々

サラダ油：適量

片栗粉：少々

- ① カッコの調味料を合わせておく。
- ② とうもろこしはそぎ切り、空心菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに豚肉を入れ、①を少々と片栗粉を入れて下味をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、肉ととうもろこしを先に炒める。
- ⑤ ほとんど火が通ったら最後に空心菜を加えてさっと炒め、①の調味料の残りを入れて、再度炒める。
- ⑥ 仕上げに黒こしょうを振る。

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。