



8/18(水)

カラフルチンジャオニューロース

(材料)

丸協食産「牛ハラミ」

ピーマン

パプリカ

じゃがいも

にんにく、しょうが(みじん切り)

ごま油

サラダ油

- ① 牛ハラミと野菜は細切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れて熱し、香りがたったら肉とじゃがいもを先に入れて炒める。
- ③ 表面の色が変わったらピーマンとパプリカも加えて炒める。
- ④ ごま油を回しかける。

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。