



5/10(火) キツネピーマン

(材料)

油揚げ

ピーマン

ごま油

塩

オイスターソース

鶏がらスープの素

水

① 油揚げはキッチンペーパーで軽く押さえて油抜きする。

② ①とピーマンは細切りにする。

③ フライパンにごま油を熱し、②を炒める。

④ 塩少々、水、鶏がらスープの素を入れて炒める。

⑤ オイスターソースを加えて仕上げる。

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。