



8/10(水) カロリーオフ！肉みそ豆腐丼

(材料)

豚ひき肉：150g

豆腐：1/2 丁

長ねぎ

ごはん

焼肉のたれ (みそ味)

おろしにんにく

おろししょうが

大葉

みょうが

ごま油

① フライパンにごま油を熱し、ひき肉と長ねぎを炒める。

② 調味料を加えて更に炒める。

③ 器にご飯を盛り、水切りした豆腐を乗せる。

④ ①を乗せ、千切りにした大葉とみょうがをあしらう。

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。