



8/17(水) にらにらレバ玉

(材料)

丸協食産「たれ焼き豚レバー」

にら

たまご

ごま油

- ① にらの半量は 4cm ほどに切り、残りは小さく刻んでおく。
- ② フライパンに油を熱し、溶き卵を流してさっと火を入れ取り出す。
- ③ 同じフライパンに油を足し、豚レバーとにら（長い方）を炒める。
- ④ あらかた火が通ったらたれを入れて更に炒める。
- ⑤ 残りのにら、②を加えてさっと炒めて仕上げる。
- ⑥ 最後にごま油を回し入れて風味を足す。

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。