



10/11(火) 紅しょうがたっぷり～豚玉丼

(材料)

豚バラ肉

玉ねぎ

紅しょうが

ごま油

天かす

小ねぎ

めんつゆ

ごはん

① 天かすとめんつゆを合わせておく。

② 豚バラ肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはスライスしておく。

③ フライパンに油を熱し、②を入れて炒める。

④ 火が通ったら紅しょうがを加えてさっと炒める。

⑤ ごはんに①を混ぜ合わせ、④を乗せ、小ねぎを散らす。

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。