



## 10/19(水) 里芋とホルモンの和風アヒージョ

(材料)

丸協食産「牛シマチョウ塩だれ白味噌味」

里芋

厚揚げ

ししとう

サラダ油

オリーブ油

ごま油

白味噌

にんにく

七味

① 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。

② 厚揚げは一口大に切り、ししとうは数か所穴を開けておく。

③ 小鍋（スキレットなど）にホルモン、里芋、厚揚げ、にんにくを入れ、サラダ油とオリーブ油をひたひたより少なめに注ぎ、ごま油を隠し味程度に入れる。

④ 弱めの中火で加熱する。

⑤ 途中でししとうを加え、味が足りなければ塩と白味噌で調整。

★お好みで七味など

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。