



1/4(水) かんぼことホルモンの旨辛炒め

(材料)

丸協食産「牛シマチョウ旨辛キムチ味」

かまぼこ類

玉ねぎ

ニラ

ごま油

- ① かまぼこ類は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはうす切り、ニラは4cm程の長さに切っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、牛シマチョウを炒める。
- ④ かまぼこ玉ねぎを加えてよく炒める。
- ⑤ 火が通ったらニラを加え、ごま油を回しかけて仕上げる。

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。