



1/18 (水) ぴらぴら野菜のすき焼き風

(材料)

丸協食産「牛ハラミ焼肉しょうゆ味」

大根

にんじん

長ねぎ

たまご

糸唐辛子

{ 酒
砂糖
みりん

- ① にんじんと大根はピーラーで薄くスライス、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に①を敷き詰めて、牛ハラミを乗せる。
- ③ 調味料（すべて同量）を足して蓋をし、蒸し煮にする。
- ④ 火が通ったら、ねぎの青い部分と糸唐辛子を乗せる。

★お好みで溶き卵を

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。