



2/1 (水) 納豆坦々丼

(材料)

豚ひき肉
ひきわり納豆
長ねぎ
にんにく
しょうが
ごま油
ラー油
焼肉のたれ
ねりごま
小ねぎ
卵黄
ごはん

- ① にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにしておく。
- ② フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れて火をつける。
- ③ 香りが立ってきたら、豚ひき肉、さっと洗ったひきわり納豆、長ねぎを入れて炒める。
- ④ 焼肉のたれと水で緩めたねりごまを加えて炒め、最後にラー油を回し入れる。
- ⑤ 丼にご飯をよそい、④をのせて中央に卵黄を乗せ、小ねぎを振る。

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。