



7/19(水) うどん餃子

(材料)

挽き肉 (豚ひき肉でも合い挽きでも)

ゆでうどん

にら

きのこ類

オイスターソース

鶏がらスープの素

おろししょうが

溶き卵

塩こしょう

しょうゆ、酢、みりん、ラー油

① にら、きのこ類はみじん切り、うどんは2cm程に刻んでおく。

② ボウルに挽き肉とカッコの材料を入れて混ぜ合わせる。

③ ①を加えてこね、食べやすい大きさに平たく丸める。

④ フライパンにごま油を熱し、③を両面焼く。

⑤ しょうゆ4、酢3、みりん1の割合で混ぜ、刻んだにらとラー油を加えてたれにする。

★お好みでぽん酢やからし醤油などでも

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。