

1/25 (木)

牛肉の甘辛ポケットサンド (佐藤 利恵さん)

(材料 2 人分)

牛肉 (切り落としなど) : 100g

たまねぎ : 1/4 個

サラダ油 : 大さじ 1

(合わせ調味料)

濃口醤油 : 大さじ 1

みりん : 大さじ 1

酒 : 大さじ 1

A 砂糖 : 大さじ 1

すりおろしにんにく : 小さじ 1

すりおろししょうが : 小さじ 1

食パン (4 枚切り) : 2 枚

マヨネーズ : 適量

レタス (グリーンリーフなど) : 2 枚

ゆでたまご : 2 個

- ① たまねぎは薄切り。牛肉は食べやすい大きさに切る。ボウルに A を合わせておく。ゆでたまごは輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎを炒め、透き通ってきたら牛肉を加えて炒め、A を加えて全体に絡ませておく。
- ③ 食パンは軽くトーストして、半分に切り、切った断面に切り込みを深めに入れてポケットを作る。
- ④ ③のポケットの内側にマヨネーズを塗り、レタス・②の牛肉炒め・①のゆでたまごを詰める。
- ⑤ ④をあればワックスペーパーなどで包み、器に盛る。

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/>でもご覧いただけます。