



3/6(水) 春キャベツと厚揚げの紅しょうが炒め

(材料)

春キャベツ

厚揚げ

紅しょうが

オイスターソース

ごま油

酒

- ① 春キャベツはざく切り（手でちぎっても）、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱して①を炒める。
- ③ 酒を振り入れて蓋をし、少し蒸し煮にする。
- ④ オイスターソースと紅しょうがを加え、更に炒めて完成。

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。