

## 4/26 (金) 豚ひき肉と初夏野菜の炒め物 (今道 康弘さん)

(材料2人分)

豚ひき肉：150g

たまねぎ：20g

[ グリンピース：50g

[ 塩水(1%濃度)：適量

トマト：100g

赤・黄パプリカ：各30g

[ にんにく：1かけ

[ E.V.オリーブ油：20ml

ケチャップ：30g

めんつゆ(原液)：30ml

- ① たまねぎとトマトは1cm角に切って、パプリカとにんにくは薄切りにする。
- ② グリンピースは耐熱容器に入れて、塩水を適量加え、600Wのレンジで2分ほど加熱して、ザルに上げ、水気を切る。
- ③ フライパンにオリーブ油と①のにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら、豚ひき肉を入れ、①のたまねぎとケチャップを加えて炒める。
- ④ ③のフライパンに①のトマトとパプリカ、②のグリンピースとめんつゆを加えて軽く炒め、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/>でご覧いただけます。