



5/14(水) 新じゃがと海老のkokeshi炒め

(材料)

新じゃがいも：1～2個
海老：5～6尾
オイスターソース：小さじ1
片栗粉：小さじ1
ごま油：大さじ1～2
塩：少々

- ① ジャがいもは大きめのいちよう切りにし、水にさらす。
- ② 耐熱皿に①を並べ、ふんわりラップか濡らしたキッチンペーパーを乗せてレンジで軽く加熱する。600Wで2分ほど。
- ③ 海老は殻をむいて背わたを取り、洗って水気を拭く。
- ④ ③にオイスターソースと片栗粉をまぶしておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、じゃがいもと海老を炒める。
- ⑥ 塩で味を調える。

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）に置いてあります。
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。