



9/5（金）ごまドレでごはんが進む回鍋肉（ロク・ホンチュウさん）

（材料2人分）

豚バラ薄切り肉：80g

キャベツ：100g

たまねぎ：50g

ピーマン：50g

にんにく（チューブ入）：1cmくらい

（合わせ調味料）

A { チョーコー醤油 ごまドレッシング：大さじ4
豆板醤：小さじ1/2
甜麺醤：小さじ2
料理酒：大さじ1
片栗粉：小さじ1/2

サラダ油：大さじ2

ごま油：少々

いりごま（白）：少々

- ① 豚肉は2～3cm 幅に切って、キャベツ・ピーマンは乱切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- ② ボウルにAを合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を強火で炒め色が変わったら、チューブのにんにくを1cmくらい入れて、さらに炒める。
- ④ ③に①のたまねぎ・キャベツ・ピーマンを順に入れてさっと炒める。
- ⑤ ④を中火にし、②の合わせ調味料を入れて、全体に混ぜ合わせ、よく絡んだら、ごま油を回しかける。
- ⑥ 器に⑤を盛り、最後にいりごまをふる。

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。