



9/10(水) 野菜たっぷり～ヘルシー酢豚

(材料)

豚薄切り肉：120g

ピーマン、パプリカ：各 1/2 個

玉ねぎ：1/4 玉

きゅうり：1/3～1/2 本

しめじ：適量

A { ケチャップ
ほん酢
みりん ……各大さじ1
砂糖
水

ごま油：大さじ1

オイスターソース：小さじ1～2

片栗粉：少々

塩：少々

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、オイスターソース、片栗粉を加えて揉む。
- ② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。（乱切りか細切り）
- ③ しめじは石づきを取ってほぐす。
- ④ ボウルに A を合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、①を加えてさっと炒め、野菜を加えて塩少々を振り、炒め合わせる。
- ⑥ 火が通ったら④を加えて絡める。

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。