2025 年

Pint レシピ

食材提供 you me

10/15(水)　豚肉と茄子のバタポン炒め

（材料）
豚肉：１００ｇ
なす：１本
ピーマン：１個
サラダ油：少々
バター：１５ｇ
ぽん酢：小さじ2
塩：少々

① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ピーマンは細切りにする。

② なすは半月切りにし、塩少々を加えた水に浸け、ざるに上げる。

③ フライパンに油を熱し、①と②を入れて塩少々で炒める。

④ 火が通ったらバターとぽん酢を加えて、全体に馴染ませる。

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/でもご覧になれます。