



10/21(火) 牛肉と舞茸のこしょう炒め

(材料)

牛肉：100g

まいたけ：1パック

コーン：大さじ2程度

牛脂：適量

バター：10g

塩：ひとつまみ

こしょう：小さじ1/2～1

A { 焼肉のたれ：大さじ2
酒：少々
片栗粉：少々

小ねぎ：適量

① 牛肉に A を加えて軽く揉む。まいたけは食べやすい大きさに割く。

② フライパンを温めて牛脂を入れ、①を加え、塩を振って炒める。

③ コーンも加えて火が通ったら、火を止めてバターを加える。

④ こしょうを振り、絡めて器に盛り、小ねぎを振る。

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。