



## 11/18(火) 豚肉と山芋ののり塩炒め

(材料)

豚肉：100g

山芋：10cm程度

【オイスターソース：小さじ1

片栗粉：小さじ1

ごま油：小さじ1

塩、青のり：少々

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、オイスターソースと片栗粉をまぶしておく。

② 山芋は半月切りにする。

③ フライパンに油を熱し、①と②加え、塩を振って炒める。

④ 火が通ったら青のりを振って絡め、器に盛る。

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。