



2/17(火) 切り干し大根の炒めナムル

(材料)

切り干し大根：ひとつかみ程度

ちくわ：1本

ピーマン：1～2個

ごま：適量

A { おろしにんにく：小さじ1
鶏がらスープの素：小さじ1
塩：適量
ごま油：大さじ2

- ① 切り干し大根は水で戻して水気を絞り、食べやすい長さに切る。ちくわは輪切り、ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにごま油（大さじ1）を熱し、①、A、切り干し大根の戻し汁少々を加えて炒める。
- ③ しんなりと火が通ったら火を止め、ごま油（大さじ1）を入れて馴染ませる。味が足りなければ、塩で調整し、ごまを振る。

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。