



4/7(火) ポークストロガノフ

(材料)

豚肉：100g

トマト：1/2玉

玉ねぎ：1/4玉

ピーマン：1/2～1個

マッシュルーム：3～4個

A { ケチャップ：大さじ1

ウスターソース：大さじ1～2

コンソメの素：小さじ1

水：100ml

牛乳：100ml

バター：10～20g

小麦粉：大さじ1

塩こしょう：少々

白ワイン（酒）：大さじ1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、白ワインを振って小麦粉をまぶす。
- ② トマトは乱切り、玉ねぎ、ピーマンは細切り、マッシュルームはスライスする。
- ③ フライパンにバターを熱し、①と②を塩こしょうして炒める。
- ④ Aを加えて軽く混ぜながら煮る。
- ⑤ とろみがついて火が通れば完成。

★バゲットやバターライスなどと一緒に

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。