



## 7/15(水) なすのみぞれ和え

### (材料)

なす：1～2本

豚肉：50g

大根：100g  
めんつゆ：大さじ4～  
おろししょうが：適量  
レモン：1/4玉  
みりん：少々

片栗粉：適量

サラダ油：適量

小ねぎ

- ① ボウルに大根をおろし、しょうが、めんつゆ、みりんを加え、レモンを絞って混ぜ合わせる。
- ② なすは乱切り、豚肉は食べやすい大きさに切り、共にめんつゆ（分量外）をかけて、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②を揚げ焼きにする。
- ④ 揚げたら油を切って①に加えて和える。
- ⑤ 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。