



8/3(月) 焼き豚サラダ

(材料)

豚肉：100g
きゅうり：1本
長ねぎ：1/2本
大根：40g
みょうが：1個
にんじん、大葉、レタス：適量
ごま油、塩こしょう
焼肉のたれ：大さじ1
ドレッシング

- ① 野菜はすべて細切りにしてボウルに入れておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 塩こしょうと焼肉のたれで味付けする。
- ④ ①のボウルに③を加えて、ドレッシングを足して和える。

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。