



## 10/5(水) 牛ハラミとかぼちゃの甘辛炒め

(材料)

丸協食産「牛ハラミしょうゆ味」

かぼちゃ

サラダ油

はちみつ

ブラックペッパー

① かぼちゃは食べやすい大きさに切って素揚げしておく。

② フライパンに油を熱し、牛ハラミを焼く。

③ 半分ほど火が通ったら①とはちみつを加える。

④ 蓋をして更に火を通す。

⑤ 器に盛って、ブラックペッパーを振る。

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。