



11/2(水) 塩ハラミのながなが炒め

(材料)

丸協食産「塩ハラミ」

長芋

長ねぎ

ごま油

こしょう

ブラックペッパー

- ① 長芋は半月切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、塩ハラミ、①を入れて炒める。
- ③ こしょうを入れて仕上げる。
- ④ 皿に盛り、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。