



11/29(火)

話題の！肉まん丼

(材料)

豚ひき肉：100g

玉ねぎ：100g

酒、みりん：各大さじ1弱

しょうゆ：大さじ1/2

オイスターソース：大さじ1/2

こしょう：適量

ごま油：適量

水溶き片栗粉：小さじ1

ごはん

- ① フライパンに油を熱し、玉ねぎをじっくり炒める。
- ② 甘みが出てきたら、豚ひき肉を加えて更に炒める。
- ③ 火が通ったら、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 仕上げにこしょうとごま油を回しかける。
- ⑤ ごはんの上のにのせて完成。

★①の工程を時短にしたい場合は、みじん切りにした玉ねぎをレンジ加熱する。3分から5分を目安に。

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。