



6/6(火) 豚バラと生らっきょうの炒めもの

(材料)

豚バラ肉

らっきょう (生)

ピーマン

ごま油

にんにく

塩

こしょう

- ① らっきょうは土を落として洗い、先端と根を切り落として縦半分に切り、塩をまぶしておく。
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさ、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく、①、②を加えて炒める。
- ④ こしょうで味を調える。

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。