



7/18(火) 長崎県産アスパラと豚肉の塩麴炒め

(材料)

アスパラガス

豚肉

ごま油

塩麴

片栗粉

塩こしょう

レモン

① アスパラガスは根元の固いところを切り落とし、はかまを少し削って食べやすい大きさに切る。

② 豚肉は食べやすい大きさに切って、塩麴と片栗粉をもみ込む。

③ フライパンに水と①を入れてごま油を回し入れ、蓋をする。

④ さっと蒸し煮にしたら②を加えて炒める。

⑤ 塩こしょうで味を調える。

★お好みでレモンを絞ってどうぞ

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。