



6/5(水) もりもり野菜の牛タン

(材料)

牛タンスライス

〔長ねぎ
きゅうり
みょうが
しょうが〕

レモン

塩

ごま油

おろしにんにく

黒こしょう

- ① 野菜はそれぞれみじん切りにする。
- ② ボウルに①、ごま油、おろしにんにく、塩を入れて混ぜておく。
- ③ フライパンに油を温め、牛タンを焼く。
- ④ ③が焼けたら皿に盛り、②を乗せて黒こしょうを挽く。レモンを添える。

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。