



## 7/10(水) 牛肉のトマト炒め

## (材料)

松本ポーター「幸せの愛でたまご」

牛肉 (こま切れ、切り落としなど)

トマト

枝豆

すき焼きのたれ

オイスターソース

ごま油

塩こしょう

片栗粉

- ① トマトは横半分に切って種と汁を除いてざく切りにする。枝豆はさやから出す。
- ② 牛肉に①のトマトの絞り汁とオイスターソースで下味をつけ、片栗粉を加えて揉む。
- ③ たまごは割って溶いておく。
- ④ フライパンに油を温め、③を流し入れてざっくりと混ぜ、一旦取り出しておく。
- ⑤ 同じフライパンに②を入れて炒め、トマトも加えて炒める。
- ⑥ 枝豆も足し、すき焼きのたれとオイスターソース、塩こしょうで味を調える。
- ⑦ ④を戻してさっと混ぜ合わせる。

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。