



1/15(水) 牡蠣と山芋のコクバター炒め

(材料)

牡蠣：6粒（大きめのもの）

山芋：7～8cm

バター：10g

オイスターソース：小さじ2

塩：少々

黒こしょう：少々

片栗粉、小麦粉：適量

サラダ油：少々

- ① 牡蠣は洗って水気を取り、片栗粉と小麦粉を合わせてまぶす。
- ② 山芋は皮をむいて輪切りか半月切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、山芋から焼く。
- ④ 片面焼けたら①を加えて、崩れないように返しながらかき混ぜる。
- ⑤ 火が通ったら、バターとオイスターソースを加えて絡める。味を見て足りなければ、塩で調整する。
- ⑥ 皿に盛り、黒こしょうで味を引き締める。

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。