

3/6(木)

新ごぼうと菜の花の甘酢炒め

(久保桂奈さん)

(2人分)

牛こま切れ肉：100g

A { 塩：少々
片栗粉：少々

新ごぼう：100g

菜の花：100g

ごま油：大さじ1

(合わせ調味料)

B { 濃口醤油：大さじ1
玄米黒酢：大さじ1
砂糖：大さじ1

(トッピング)

白ごま：適量

- ① 牛肉は A を全体にまぶす。新ごぼうは軽く皮をそいで、斜め薄切りにする。菜の花は食べやすい大きさに切って、茎の太い部分は半分に切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、十分に温まったら、①のごぼうを1～2分ほど炒める。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせ、合わせ調味料を作る。
- ④ ②のごぼうに焼き色がついてきたら、ごぼうを片側に寄せて、もう片側に①の牛肉と菜の花の茎の部分を加えて焼く。
- ⑤ ④の牛肉の色が変わってきたら、残りの菜の花を加えて全体的に炒める。
- ⑥ ⑤の菜の花がしんなりしてきたら、③の合わせ調味料を加えて、更に火をかけ、煮詰まってきたら、火を止める。
- ⑦ 器に⑥を盛り、白ごまをふる。

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/>でご覧いただけます。