



4/9(水) 牛肉とエリンギのスタミナ炒め

(材料)

牛切り落とし肉：100g

エリンギ：1～2本

玉ねぎ：1/3～1/2 玉程度

スナップエンドウ：5～6本

塩こしょう：少々

サラダ油（牛脂）：適量

にんにく：1かけ

焼肉のたれ：大さじ3～4

- ① エリンギは4cm長さに切り、食べやすい細さに割く。玉ねぎは薄切り、スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。
- ② にんにくは潰して、ざく切りにする。スライスでもOK。
- ③ フライパンに②と油を弱火で熱し、香りが出たら牛肉を加える。
- ④ 中火にし、少し色が変わったら①を加え、塩こしょうで炒める。
- ⑤ あらかた火が通ったら、焼肉のたれを加えて仕上げる。

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。