

6/30 (木) 中華風タコライス (ロク・ホンチュウさん)

1人分645kcal

(材料2人分)

ツナ缶…1缶(70~80g)
 たまねぎ…50g
 にんにく…1/2かけ
 ごま油…小さじ2
 A { トウバンジャン…小さじ1
 テンメンジャン…小さじ2
 めんつゆ(濃縮タイプ)…小さじ1
 いりごま(白)…小さじ1
 ごはん…400g
 トマト…60g
 レタス…80g
 マヨネーズ…適量
 { たまご…2個
 サラダ油…少々
 黒こしょう…少々

- ① たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、トマト・レタスは角切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して、①のたまねぎとにんにくを炒め、ツナ缶をオイルごと加えて、Aを入れて混ぜ合わせ、いりごまをふりかけておく。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を引き、たまごを割り入れて、目玉焼きを作る。
- ④ 器にごはんを盛り、上に①のレタス・トマト・②をのせて、マヨネーズと黒こしょうをかけ、③の目玉焼きをのせる。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・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。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。