



4/18 (火) 薄揚げサラダピッツア (今道 康弘さん)

1人分293kcal

(材料2人分)

- 薄揚げ：2枚
- ピザ用チーズ：60g
- ケチャップ：10g
- スライスベーコン：15g×2枚
- 新たまねぎ：50g
- A { E.V.オリーブオイル：10ml
- 一味唐辛子：適量
- レタス：大2枚
- トマト：100g

- ① 薄揚げは一辺を切っておく。新たまねぎは薄切りにして、トマトは4枚の輪切りにする。
- ② ①の薄揚げを袋状にし、チーズとケチャップを入れ、口を閉じずに、温めたフライパンで焼く。同時にベーコンを入れ両面こんがり焼く。
- ③ ボウルに①の新たまねぎとAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器にレタスを敷き、③の新たまねぎを半量のせて、②のベーコンを1枚置き、①のトマトを2枚のせて、最後に②の薄揚げを置く。同様にもうひとつ作る。

4/19 (水) ふわとろオムハヤシライス (ロク・ホンチュウさん)

1人分1016kcal

(材料1人分)

- たまねぎ：25g
- にんにく：1/2かけ
- にんじん：25g
- 鶏もも肉：50g
- 温かいごはん：1膳分
- ケチャップ：大さじ2
- A { 濃口醤油：小さじ1/2
- 砂糖：少々
- 塩こしょう：少々
- サラダ油：大さじ2
- (ソース)
- しめじ：10g
- 水：100ml
- ハヤシライスのルウ(市販)：12.5g
- (ふわとろたまご)
- B { たまご(M)：3個
- ミックスチーズ：10g
- マヨネーズ：小さじ2
- バター：5g
- (トッピング)
- コーヒーフレッシュ：1個
- パセリ：少々

- ① たまねぎとにんじんは粗みじん切りして、にんにくはみじん切りにし、鶏肉は角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎ、にんにく、にんじん、鶏肉を炒めて、肉に火が通ったら、ごはんとケチャップを加えて炒め合わせ、最後にAを加えて味を調える。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら小房に分けたしめじを加え、火を弱めてルウを入れ、よく溶かして、軽く煮詰める。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせておく。小さめのフライパンにバターを入れて中火にかけ、Bを一気に流し入れて、半熟に仕上げる。
- ⑤ 器に②の炒めたライスを盛り、④のたまごをのせて、③のソースをかけ、上からコーヒーフレッシュをかけて、パセリを飾る。

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)に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送>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。