2017年

食材提供 youme

１１/１６（木）オイんちのウインナーとトマトソテー（オイさん）　１人分４２１kcal

（材料２人分）

＜オイんちのウインナー＞

豚ひき肉：２５０ｇ

A { 片栗粉：大さじ1
塩：ひとつまみ
黒こしょう： 少々 }

＜トマトソテー＞

{ トマト： 中２個
塩・こしょう：各少々
小麦粉： 少々 }

バター： ２０ｇ

B { 粉チーズ： 適量
パセリ：適量 }

お好みでタバスコ：適量

① ボウルに室温に戻しておいた豚ひき肉を入れて、Ａを加え粘りが出るまでよくこねる。（ひき肉に粗くたたいた肉を混ぜると粗挽きっぽく仕上がります。）

② ①の種を 4 等分して、ウインナー状にのばし、アルミホイルできっちりくるむ。

③ ②を 200℃のオーブンで 15 分ほどしっかり火が入るまで焼く。

④ ③が焼き上がったら、粗熱が取れるまでそのまま置く。

⑤ トマトは厚めの輪切りにして、塩・こしょうをふり、表面の水分を取って、両面に小麦粉をまぶす。

⑥ フライパにバターを熱し、中火で⑤のトマトを両面焼く。

⑦ 器に④のウインナーをアルミホイルを外してのせ、⑥のトマトを添えて、トマトの上に B を散らし、お好みでタバスコをふる。

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/でご覧になれます。
＜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。