

6/14 (木) サンマ缶とレタスのピラフ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

サンマ缶：1缶
ごはん：300g
ケチャップ：40g
梅干し：30g (2個)
ピザ用チーズ：40g
レタス：100g
E.V.オリーブオイル：20ml

- ① サンマ缶は飾り用に少し取って、残りは一口大にほぐす。
- ② 梅干しは種を取って、包丁で軽く刻み、レタスは飾り用に大きい葉を残し、残りは一口大に切る。
- ③ フライパンを熱し、①のほぐしたサンマと缶に残っているたれを入れ、②の刻んだ梅干しとケチャップを加えて軽く煮る。
- ④ ③に熱々のごはんを入れて、強火で一気に炒める。
- ⑤ ④の火を止め、仕上げにピザ用チーズとオリーブオイルと②の一口大に切ったレタスを加えて、軽く混ぜ合わせ、余熱でチーズを溶かす。
- ⑥ 器に②の飾り用レタスを敷き、⑤のピラフを盛って、①で残した飾り用のサンマをのせる。

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）に置いてあります。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。