

9/6 (木) フライパンを使わない ふわふわオムレツ (福岡 由香さん)

(材料1~2人分)

- A {
- たまご(M) : 2個
 - 赤パプリカ(大) : 1/8個
 - ベーコン : 1枚
 - バジルの葉 : 2~3枚
 - ピザ用チーズ : 適量
 - 牛乳 : 大さじ1
 - はちみつ : 小さじ1
 - 塩・こしょう : 各少々

(付け合せ)

- ブロッコリー : 適量
- ミニトマト : 適量

(ソース)

- B {
- ケチャップ : 小さじ2
 - ソース : 小さじ1
- C {
- マヨネーズ : 小さじ3
 - 練りわさび : 小さじ1

- ① 赤パプリカは 1cm くらいの角切りにして、ベーコンは食べやすい大きさに切る。バジルの葉は食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② 耐熱用の袋を用意して、その中に A を加え、よく揉んで混ぜ合わせたら、空気を抜いて、口を縛る。ブロッコリーは別の袋に入れて同様に口を縛る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、鍋底にお皿などを敷いて、②の袋を入れ、強めの弱火で10~12分くらい茹でる。
- ④ ボウルに B を加えてよく混ぜ合わせる。別のボウルに C を加えてよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③が茹で上がったら、袋の結び目をはさみで切って、器に取り出し、④のソースをかける。茹であがったブロッコリーも同様に取り出し、ミニトマトと共に添える。

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