



11/6 (火)

フライパンピビンパと自家製韓国のにり

(材料)

★フライパンピビンパ

ごはん：2 膳分

焼き鳥の缶詰：1 缶

キムチ：適量

もやしのナムル（市販品）：1 袋

にら：1/2 束

ごま油：適量

コチュジャン：適量

- ① フライパンにごま油を引き、ご飯を広げ入れる。
- ② キムチとナムルとニラを交互に放射状に並べ入れる。
- ③ 中央に缶詰をドーナツ状に乗せ、くぼみを空けておく。
- ④ くぼみにコチュジャンと卵を落とし入れて蓋をする。
- ⑤ 強火にかけ、香ばしく焼きあがったら完成。

★自家製韓国のにり

海苔：適量

ごま油：適量

塩：適量

- ① 海苔は両面かるく炙る
- ② ごま油を塗り、塩を振る

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。