



1/22 (火) フライパンひとつで お弁当のおかず 3品

(材料)

<はんぺんハムチーズ焼き>

はんぺん：1枚

ハム：1枚

スライスチーズ：1枚

<鶏肉のピカタ>

鶏肉：必要に応じた量

たまご：1個

小麦粉：適量

粉チーズ：大さじ1程度

塩こしょう：少々

<厚揚げとピーマンの塩昆布炒め>

厚揚げ 1/2丁

ピーマン：1個

塩昆布：少々

- ① はんぺんは1/2の厚みに切込みを入れて、ハムとチーズを挟む。
- ② 鶏肉は薄めにそぐように切り、塩こしょうと小麦粉をはたいて、粉チーズを入れた卵液にくぐらせる。
- ③ 厚揚げは拍子木切り、ピーマンは細切りにしておく。
- ④ フライパンに薄く油を引き、それぞれ焼く。
- ⑤ ①と②は様子を見ながら両面焼く。
- ⑥ ③は軽く炒めるようにし、最後に塩昆布を加える。
- ⑦ 火が通ったものから取り上げ、お弁当箱に詰める。

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。