



4/16 (火) 悪魔のバタコライス

(材料)

牛肉：100g
ごはん：200g
コーン（缶詰）：1/2 缶
バター：10g
塩こしょう：少々
ブラックペッパー：適量
サラダ油：適量
小ねぎ：適量

- ① A を合わせてタレを作っておく。
- ② スキレット（フライパン）に油を熱し、塩こしょうした牛肉を炒める。
- ③ 真ん中を開けてご飯を盛り、上にバターを乗せる。
- ④ 周りにコーンを入れて①をかけ少々煮詰める。
- ⑤ 小ねぎを散らし、ブラックペッパーを振る。

A { 醤油：大さじ 1.5
みりん：大さじ 1.5
酒：小さじ 2
おろしにんにく：少々
旨味調味料：ふたつまみ

★スキレット（フライパン）のまま混ぜて熱々をどうぞ！

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。