



2019年

you
me
食材提供

5/15 (水) ぐるぐるオムレツ弁当 (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

合いびき肉：80g

たまねぎ：50g

じゃがいも：50g

A { コンソメパウダー：小さじ1/2
砂糖：ひとつまみ
濃口醤油：少々
塩・こしょう：各少々

サラダ油：大さじ2

B { たまご(L)：2~3個
牛乳：大さじ2
濃口醤油：小さじ1/2
砂糖：ひとつまみ
塩・こしょう：各少々

ピザ用チーズ：30g

ごはん：適量

<ピーマンの塩昆布和え>

C { ピーマン(千切り)：50g
塩昆布：20g
ごま油：小さじ1

- ① たまねぎはみじん切りにして、じゃがいもは千切りにする
- ② フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉をよく炒める。
- ③ ②のフライパンに、①を入れてさらに炒め、しんなりしたら、Aを加えて味をつける。
- ④ ボウルにBを入れて混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③のフライパンに、④のたまご液を加え、周りが固まってきたら、菜箸でぐるぐると混ぜ、ピザ用チーズを加えて、さらにぐるぐると混ぜながら、形を整えておく。
- ⑥ ボウルにCを混ぜ合わせておく。
- ⑦ 弁当箱にごはんを詰めて、上に⑤のオムレツをのせ、⑥を添える。

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。