



5/12 (火)

春野菜たっぷり チーズウインナーカルビ

(材料)

あらびきウインナー：1袋
春キャベツ：1/6～1/4玉
新玉ねぎ：1/2玉
新じゃがいも：1個
スナップエンドウ：3～4個
溶けるチーズ：お好きな量

焼き肉のたれ：大さじ3～4
ごま油：大さじ1
はちみつ：少々
ケチャップ：少々

- ① 材料はすべて食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにチーズ以外の材料と調味料を入れて、しばらくおいて下味を馴染ませる。
- ③ フライパンを熱し、②を炒める。
- ④ およそ火が通ったらチーズを入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤ チーズが溶けたら完成。

★辛いものが好きな方は、コチュジャンや粉唐辛子を加えても

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。