



5/27 (水)

とん平焼き～冷蔵庫にあるもので～

(材料)

豚ひき肉
もやし
たまご
サラダ油

お好みソース
マヨネーズ
青のり

- ① フライパンに油を熱し、豚ひき肉を入れて軽く炒める。
- ② 野菜を入れて更に炒め、火が通ったら一旦取り出す。
- ③ フライパンをきれいにして油を足し、溶き卵を流す。
- ④ およそ火が通ったら②を入れて包むように形を整える。
- ⑤ 皿に盛り、お好みソース、マヨネーズ、青のりを振る。

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、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。