

2020年

Pint レシピ

食材提供
you me

長崎 築町 なかじま 6/25 (木) 牛肉とアボカドのスクランブルエッグ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

牛薄切り肉	: 100 g
アボカド	: 1 個
トマト	: 80 g
にんにく	: 1/2かけ
バジルの葉	: 10 g
A { 水	: 100ml
中嶋屋うまかだし「いりこ味」	: 1袋
合わせ味噌	: 5 g
たまご (L)	: 2 個
E.V.オリーブオイル	: 30ml
塩	: 適量
(仕上げ)	
B { パルメジアーノチーズ (粉チーズ)	: 10 g
パセリのみじん切り	: 小さじ1
E.V.オリーブオイル	: 20ml

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。アボカドは皮と種を取って、1 cmの角切りし、トマトは 1 cmの角切りにする。にんにくとパセリはそれぞれみじん切りにする。バジルは一口大に切る。たまごはよく溶いておく。
- ② 鍋に A を入れて、5 分煮出し、味噌を溶く。
- ③ フライパンにオリーブオイルと①のにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら、牛肉を入れて強火でよく炒め、途中で軽く塩をふる。
- ④ ③のフライパンに①のアボカド・トマト・バジルと②のだしを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④のフライパンに①のたまごを流し入れて、スクランブル状にする。
- ⑥ ⑤を少し早目に火からおろして余熱で火を通し、器に盛って、仕上げに B をふりかける。

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。