



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：100g

アボカド：1個

トマト：80g

にんにく：1/2かけ

バジルの葉：10g

A { 水：100ml
中嶋屋うまだし「いりこ味」：1袋
合わせ味噌：5g
たまご(L)：2個
E.V.オリーブオイル：30ml
塩：適量

(仕上げ)

B { パルメジャーノチーズ(粉チーズ)：10g
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、1cmの角切りし、トマトは1cm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て、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。