

2020年

you
me
食材提供



7/14(火) まんまるオムライス

(材料)

たまご：2個

牛乳：大さじ1

塩こしょう：少々

バター：1かけ

オリーブ油：少々

ごはん：1膳分

ハム：1~2枚

玉ねぎ（みじん）：少々

ケチャップ：適量

- ① たまごを割って溶き、牛乳、塩こしょう、バターを混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を流し入れて弱火で常にかき混ぜながらとろとろにし、半熟で火を止める。
- ③ 丸いボウルにラップを敷き、その上に②を入れて口を閉じる。
- ④ 温かいごはんに刻んだハム、玉ねぎ、ケチャップを混ぜる。
- ⑤ お茶碗に④を入れて丸くなるようにし、皿に返す。
- ⑥ その上に丸く固まった③を乗せ、ケチャップをかける。

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、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。