

9/17 (木) 具だくさんスクランブルオムレツ (磯永 由紀さん)

(材料1人分)

合いびき肉：20g

じゃがいも：30g

たまねぎ：30g

キャベツ：30g

ピザ用チーズ：15g

たまご：2個

A { 砂糖：2つまみ
塩：2つまみ
牛乳：小さじ1
濃口醤油：少々B { 塩・胡椒：各少々
濃口醤油：少々

バター：15g

ケチャップ：お好みで

(飾り)

パセリ・セルフィーユ：あれば

- ① ジャがいもは千切りにして水にさらし、水気を切る。たまねぎとキャベツはみじん切りにする。
- ② ボウルにたまごを割り入れ、Aを加えてフォークか菜箸数本で混ぜる。
- ③ フライパンを軽く熱し、バターを加えて、ひき肉を炒め、火が通ったら、①のじゃがいもを入れて炒め、透き通ってきたら、①のたまねぎとキャベツを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ ③のフライパンにBを加えて調味し、②のたまご液を回し入れて、グルグルとかき混ぜる。
- ⑤ ④のたまごが少し固まってきたら、チーズを加え、フライパンのふちを使ってクルッと巻いていく。
- ⑥ 器に⑤をのせ、キッチンペーパーでオムレツの形に整え、お好みでケチャップをかけて、あればパセリなどを飾る。

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。