



11/4 (水)

## フライパンひとつでバランス弁当

(材料)

&lt;肉巻き厚揚げのケチャップ炒め&gt;

豚バラ肉

厚揚げ

塩こしょう、小麦粉

ケチャップ、砂糖

サラダ油

- ① 豚バラ肉で厚揚げを巻き、軽く塩こしょうと小麦粉を振る。
- ② フライパンに軽く油をひき、①の巻き終わりを下にして焼く。
- ③ 全面こんがり焼き目がついたらケチャップを入れて絡める。

&lt;折りたたみ卵&gt;

たまご

スライスチーズ

マヨネーズ

- ① フライパンに油をひき、たまごを割り入れる。
- ② 黄身を崩して軽くまぜるようにし、スライスチーズを乗せ、マヨネーズを入れて折りたたむ。

&lt;にんじんとピーマンのおかか醤油&gt;

にんじん

ピーマン

削り節

醤油

- ① フライパンに油をひき、ピーマンと人参を炒める。
- ② 削り節と醤油で軽く和える。

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。