



2/18 (金) ちゃんぽんフレンチトースト (今道 康弘さん)

(材料1人分)

食パン(8枚切り) : 2枚

A { チョーコー醤油長崎ちゃんぽんスープ : 15g
たまご : 1個B { 豚バラ薄切り肉 : 30g
かまぼこ : 20g
キャベツ : 10g
エビ : 30g
ごま油 : 10g
レタス : 1枚
ピザ用チーズ : 30g

- ① 食パン2枚が入るバットにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② Bは食べやすい大きさにスライスする。
- ③ ①のバットに食パンを入れ両表面にたまご液をつけ、皿に移し、残りのたまご液は取っておく。
- ④ フライパンにごま油を熱して、②の材料を炒め、火が通ったら、③のたまご液を加えてよく絡める。
- ⑤ あらかじめ温めておいたホットサンドメーカーに、③の食パンを1枚置き、その上にレタスをのせて、④の材料とチーズをのせ、もう一枚の食パンをのせて、ホットサンドメーカーで挟み、きれいな焼き色がついて、表面がカリカリになるまでしっかりと焼く。(ホットサンドメーカーが無い場合はフライパンで焼く。)
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切って、器に盛る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。