



4/13(水) カリカリチーズニラ玉

(材料)

たまご

溶けるチーズ

ニラ

塩こしょう

削り節

しょうゆ

- ① フライパンを熱して溶けるチーズをのせる。(油不要)
- ② 卵を軽く溶いて(2~3回混ぜるくらい)流し入れる。
- ③ 4cm長さ程に切ったニラを並べ、返してさっと焼く。
- ④ 皿に移して削り節とねぎを散らす。お好みで醤油をかける。

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。