



4/27(水) ハッシュドブロッコリー

(材料)

ブロッコリー：1 株
ベーコン：1 枚
溶けるチーズ：30g
片栗粉：大さじ3
塩こしょう：適量
ブラックペッパー：適量
オリーブ油：適量

- ① ブロッコリーは洗って粗みじんに切る。ベーコンは細切り。
- ② ボウルに①、片栗粉、チーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れて蓋をして焼く。
- ④ 弱火～中火で3分ほど焼いたら、返して両面焼く。
- ⑤ 皿に盛ってブラックペッパーをお好みで挽く。

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。