



12/21(水) Xmas ハンバーグ

(材料)

丸協食産「ハンバーグ」

ブロッコリー

パプリカ (赤・黄)

トマト

玉ねぎ

オリーブ油

粉チーズ

塩

黒こしょう

バゲット

① ブロッコリーは茹でて小房に分ける。トマトはざく切りにする。

② パプリカと玉ねぎは角切りにする。

③ フライパンにオリーブ油を温めてハンバーグを入れる。

④ 横に①と②も入れて蓋をして焼く。

⑤ 途中でハンバーグを返し、両面焼けたら皿に取り出す。

⑥ 野菜にオリーブ油と塩を足して、くたっとなるまで火を入れる。

⑦ ハンバーグに添えて、黒こしょうと粉チーズをかける。

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。