



4/19(水) 新じゃがナポリタン

(材料)

じゃがいも
ウィンナー
ピーマン
パプリカ
玉ねぎ
オリーブ油
ケチャップ
牛乳
砂糖
塩こしょう

- ① 新じゃがは皮をむいて細切りにし、水にさらして水気を拭いておく。
- ② 他の野菜も細切りにし、ウィンナーは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ウィンナーを軽く炒める。
- ④ 野菜を全て加え、塩こしょうし、更に炒める。
- ⑤ フライパンにスペースを作り、ケチャップと砂糖を入れる。
- ⑥ ケチャップがふつふつするように混ぜ、牛乳も加えてソース状にする。
- ⑦ 全体を絡めるように炒めて完成。

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。