

4/27 (木) ナポリタンライスチーズ焼き (ゆきさん)

(材料1人分)

A { たまねぎ：35g
ピーマン：10g
ウインナー：2本
サラダ油：大さじ1
たまご：1個
ごはん：180g
ケチャップ：50g
塩・こしょう：適量
スライスチーズ：1枚
ピーマンの輪切り：3枚
ケチャップ：適量

- ① たまねぎとピーマンはみじん切りにして、ウインナーは5mmくらいの輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、Aを加えて炒める。
- ③ ②のフライパンの具を全体的に炒めたら、たまごを入れて、すぐにごはんを入れ、更に炒める。
- ④ ③のごはんがパラパラにほぐれたら、真ん中を開けて、そこにケチャップを入れ、沸々とするくらいしっかりと火を入れ、全体に混ぜ合わせて、更に炒め、塩・こしょうを振る。
- ⑤ 耐熱容器に④を盛り、上にスライスチーズを一枚のせて、ピーマンの輪切りを飾り、ケチャップをかけて、オーブントースターで、チーズが溶けるまで焼く。

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/>でご覧になれます。