



## 5/24(水) 油揚げのくるくるハムチーズ

(材料)

油揚げ

ハム

スライスチーズ

(サルサソース)

トマト

玉ねぎ

ケチャップ

タバスコ

① 油揚げは 3 辺を切り落として開く。

② ハムとスライスチーズ、切り落した部分を乗せて巻き、楊子で留める。

③ フライパンを熱し、②を転がしながら焼く。

・トマトと玉ねぎをみじん切りにし、ケチャップとタバスコを加えて混ぜ、サルサソースにする。

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。