



2/28(水)

## 目玉焼きのせポパイサラダ

(材料)

たまご

ほうれん草

きのこ類

ベーコン

にんにく

好きなドレッシング

EXV.オリーブオイル

塩こしょう

バゲット (トースト)

① たまごは多めのオリーブ油でじっくりと目玉焼きにする。

② ほうれん草はざく切り、きのこ類は石づきを取ってほぐす。

③ フライパンに油、にんにく、ベーコンを入れて火をつけ、香りが出たら②を入れて炒め、ドレッシングを回しかける。

④ 皿に盛って、目玉焼きを乗せ、塩こしょうを振る。

★お好みで更に EXV.オリーブオイルを足しても。バゲット添えても。

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。