

### 3/8(金) 小麦粉いらず！ベトナム風お好み焼き (ロク・ホンチュウさん)

(材料1人分)

ライスペーパー：1枚

たまご (M)：1個

ミックスチーズ：20g

桜エビ：5g

たまねぎ：20g

ニラ：10g

サラダ油：大さじ2

お好みの野菜(キャベツ・人参・きゅうり・  
トマトなど)：適量

スイートコーン：少々

パセリ：少々

スイートチリソース：適量

- ① ボウルにたまごを溶きほぐす。ニラとたまねぎは角切りにする。キャベツは千切りにして、人参ときゅうりは細切りにし、トマトはくし切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を引き、ライスペーパーをのせて、①の溶きたまごを全体に流し入れる。
- ③ ②のフライパンを強火にかかす。たまごの上にミックスチーズ・桜エビ・①の玉ねぎとニラをのせ、中火にしてライスペーパーを動かしながら、底にくっつかないように焼く。
- ④ ③のフライパンのたまごが半生焼きになったら、半分に折り畳む。焦がさないようにしながら、何度か裏返して両面焼く。
- ⑤ 器に、①のキャベツ・人参・きゅうり・トマトの付け合わせ野菜を彩りよく盛り、上にスイートコーンをのせ、パセリを添える。④に火が通ったら、取り出し、4等分して盛り、スイートチリソースを添える。

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/>でご覧いただけます。