



7/11 (金) もやしのオープンオムレツ (今道 康弘さん)

(材料 2 人分)

長萌産業『もやし』：100g

ベーコン：40g

オクラ：2本

オリーブ油：15ml

たまご：2個

トマト：30g

ピザ用チーズ：40g

バジルの葉：10g

塩：少々

オリーブ油（たまご用）：15ml

(トッピング)

パルメザンチーズ：少々

バジルの葉：適量

- ① ベーコンは5mm幅に切って、トマトは1cm角に切り、オクラは薄い輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①のベーコン・オクラ、もやしを20秒ほどさっと炒めて、ボウルに移す。
- ③ ②のボウルに、溶きたまご、ピザ用チーズ、①のトマト・手でちぎったバジルの葉と塩を加えてよく混ぜる。
- ④ ②のフライパンに、オリーブ油を足して、強火で熱し、③を入れて、両面を焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、パルメザンチーズをふって、バジルの葉を飾る。

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。