



9/4(水) パックのまま! ~サイコロバーグ

(材料)

合い挽き肉：200g

塩こしょう：少々

片栗粉：少々

A { ケチャップ：大さじ1
中濃ソース：大さじ1
マヨネーズ：大さじ1
牛乳：大さじ1～2
おろしにんにく：小さじ1

トルティーヤ、葉野菜など

- ① 合い挽き肉はパックに入れたまま、塩こしょうと片栗粉を振る。
- ② 軽く混ぜて押し付けるように、薄くするイメージで形を整える。
- ③ フライパンに②をそのまま入れて、両面焼く。
- ④ ボウルに A を入れて混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ 肉に火が通ったら、へらなどで一口サイズに切り分け、④のソースを加えて絡める。
- ⑥ トルティーヤの皮と野菜を添えて、包んで食べる。

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）に置いてあります。
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。