



9/24(水)

ちくわの卵巻き

(材料)

ちくわ：1 本

たまご：1 個

マヨネーズ：少々

塩こしょう：少々

サラダ油：少々

① たまごは割り溶いてマヨネーズと塩こしょうを加えて混ぜる。

② ちくわにお好きなものを詰めておく。

③ フライパンに油を熱して①を 1/3 ほど流し、②を乗せて巻く。

④ 卵液を足し、同様に巻く。3 回ほど繰り返す。

⑤ 切って盛り付ける。

(ちくわに詰めるもの)

明太子、きゅうり、チーズなど

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。