



11/5(水) トマトトースト

(材料)

食パン：1枚

ベーコン：1枚

玉ねぎ、ピーマン：適量

トマト：1/4～1/2玉

たまご：1個

溶けるチーズ：適量

オリーブ油：適量

ケチャップ：適量

葉野菜：適量

塩こしょう：少々

① ベーコンは細切り、野菜類は粗みじん切りにする。

② 卵は割って溶き、溶けるチーズを加えて混ぜる。

③ フライパンに油を温め、①を入れ、塩こしょうして炒める。

④ 鍋の片方に寄せ、油を足して②を流し入れ、全体をまとめる。

⑤ 軽くトーストした食パンにケチャップを塗り、葉野菜を乗せ、③を乗せる。

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/>でもご覧になれます。