



1/6(火) おせちの残りで～ガパオライス

(材料)

おせちの残り（筑前煮、伊達巻など）

鶏ひき肉：30g

ごはん：1 膳分

目玉焼き：1 個分

玉ねぎ：20g

パプリカ（ピーマン）：適量

〔おろしにんにく、おろししょうが
ナンプラー（ぼん酢）：小さじ1
オイスターソース：少々

サラダ油：大さじ 1/2

大葉：2～3枚

① おせちの残り、玉ねぎ、パプリカを刻んでおく。

② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎ、パプリカを炒める。

③ おせちの残り、各調味料を加えて更に炒める。

④ 皿にご飯を盛り、③を盛り付ける。

⑤ 刻んだ大葉と目玉焼きを乗せる。

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。