



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（ぽん酢）：小さじ1〕

〔オイスタークリーム：少々〕

サラダ油：大さじ1/2

大葉：2～3枚

- ① おせちの残りと、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 おせちの残りと各調味料を加えて更に炒める。
- ④ 盆にご飯を盛り、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。