

5/29(金)

彩り野菜のロコモコ風丼

(佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

合いびき肉：200g

たまねぎ：1/2個

赤・黄パプリカ：各10g

ピーマン：10g

サラダ油：小さじ2

A { 中濃ソース：大さじ3  
ケチャップ：大さじ3  
砂糖：大さじ1  
塩こしょう：少々

たまご：2個

ごはん：300g

レタス：2枚

ミニトマト：3個

パセリ：少々

- ① たまねぎ・パプリカ・ピーマンはみじん切りにする。レタスは手でちぎって、ミニトマトは半分に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎを炒める。透き通ってきたら、合いびき肉を入れて炒める。次にパプリカ・ピーマンを加えて炒める。
- ③ ②のフライパンにAを加えて調味する。
- ④ ③のフライパンの中央を開けて、たまごを落とし、蓋をしてしばらく火にかけ、目玉焼きが完成したら火を止める。
- ⑤ 器にご飯をよそい、①のレタスを敷いて、④を盛る。ミニトマトを添えて、目玉焼きの上にパセリを散らす。

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/>でご覧いただけます。