



7/22(水) ごはんピザ

(材料)

ごはん：1 膳分

たまご：1 個

溶けるチーズ：30g～

ハム、玉ねぎ、ピーマンなど：適量

葉野菜（飾り用）

オリーブ油

塩こしょう

① ハム、玉ねぎ、ピーマンなど、具材を刻む。

② ボウルに卵を割り溶き、ごはん、①、溶けるチーズ、塩こしょうを加えて混ぜる。

③ フライパンに油を熱し、②を流し込んで両面焼く。

④ 切り分けて、葉野菜と共に盛り付ける。ソースを添える。

ミニトマト：3～4個

紫玉ねぎ（みじん切り）：少々

ケチャップ：大さじ2

タバスコ：お好みで

<ソース>

ミニトマトは粗みじん切りにし、紫玉ねぎ、ケチャップ、お好みでタバスコを加えて混ぜ合わせる

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。