



8/11 (火)

## たこ焼きごはん

(材料)

ごはん：1 膳分

たまご：2 個

タコ（刺身用）

A { 紅生姜  
天かす  
キャベツ

サラダ油

お好みソース、青のり

マヨネーズ

- ① たこは食べやすい大きさに切り、キャベツは粗みじん切りにする。
- ② ボウルにたまごを割って溶き、ごはんとAの具材を入れ、混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れて、たこを均等に並べる。
- ④ 両面焼いて皿に取り出し、ソース、青のり、マヨネーズで仕上げる。

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）に置いてあります。  
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。