



4/20(水) ぼっかけお好み焼き

(材料)

丸協食産「レンジ牛すじこんにゃく」  
キャベツ  
たまご  
お好み焼き粉  
水  
天かす  
紅しょうが  
ソース  
削り節  
青のり  
マヨネーズ

- ① ボウルにお好み焼き粉、分量の水、卵、干切りキャベツを入れて混ぜ、フライパンに流して焼く。
  - ② レンジに丸協食産「牛すじこんにゃく」を入れて温める。
  - ③ ②を①に乗せ、天かすと紅しょうがを散らす。
  - ④ 返して両面焼く。
  - ⑤ ソースを塗って、削り節と青のりを振る。
- ★お好みでマヨネーズを

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。