



10/18(火) 肉巻きピーマンのピザ風

(材料)

豚バラ肉

ピーマン

溶けるチーズ

トマト

ピザソース

塩こしょう

小麦粉

パセリ (みじん切り)

- ① トマトはざく切りにして、ピザソースと合わせる。
- ② ピーマンは半割にして軽く握って潰す (種はとらない)。
- ③ ①に溶けるチーズを詰めて、豚バラで巻き、軽く塩こしょうし、小麦粉を振る。
- ④ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 火が通ったら、①を加えて絡めるように炒める。
- ⑥ パセリを振る。

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。