



11/1(水) おうちで作ろう！ハンバーガー

(材料)

合い挽き肉

レタス

トマト

スライスチーズ

バンズ (お好きなパンで)

玉ねぎ

ナツメグ

塩こしょう

A { ケチャップ
中濃ソース
マヨネーズ
ヨーグルト
おろしにんにく

① 玉ねぎはみじん切りにして A を合わせてソースにする。

② 合い挽き肉をフライパンに入れ、塩こしょうとナツメグを振って軽くこね、成形して火をつける。両面焼く。

③ バンズにレタス、①のソース、トマト、②、チーズを乗せて挟む。

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。