



8/14(水)

## ダブル卵のとん平焼き

(材料)

松本ポーター「幸せの愛でたまご」

豚バラ肉：2枚

キャベツ：1/6～1/4玉

もやし：1/2袋

塩こしょう

中濃ソース

マヨネーズ

青のり

サラダ油

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。キャベツは千切り、もやしは洗って半分ほどの長さに折っておく。
- ② 卵は1個を割り、2個は割って溶いておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①を塩こしょうで炒め、一旦取り出す。
- ④ フライパンを拭いて油を足し、溶き卵を流し入れる。
- ⑤ ③を乗せ、②の卵を乗せて少し崩す。
- ⑥ 巻いて仕上げる。
- ⑦ 皿に盛って、ソースとマヨネーズをかけ、青のりを振る。

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。