



1/22(水) トマトと豆の巣ごもり

(材料)

たまらん堂「幸せの愛でたまご」

トマト(ざく切り) : 1 個

ミックスビーンズ(缶) : 適量

オリーブ油 : 大さじ1

コンソメパウダー : 小さじ 1/2~1

砂糖、塩 : 少々

EXV.オリーブオイル : 適量

パセリ : 適量

バゲット

にんにく : 1 かけ

① フライパンにオリーブ油を熱し、トマトと砂糖を加えて炒める。

② ミックスビーンズ、コンソメ、塩を加えて、炒め煮にする。

③ たまごを割り落とし、半熟に火が通ったら完成。

④ EXV.オリーブ油をかけ、パセリを振り、バゲットを添える。

★ガーリックバゲット

トースターかフライパンでバゲットの表面を軽く焼き、にんにくを少し切って、表面をこすりつけて風味を移す。

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。