



Hello Green EVERY × パンゲア! FMK

ハローエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア



かんたん
レシピ

"スパム ピカタ"の

"SPAM" は 英語なので、手間も時間も
かからず、さまざまな お料理に使え
そのままでも、温めると、おいしく
食べられます!!

"お子様のお弁当のおかず"に...
お酒のおつまみに... **Good!!**

"作り方"

- ① SPAMをお好みの形に
カットし、小麦粉を
はたきまわす
- ② たまごもボウルに入れ
みじん切りしたパセリも
入れまぜます。
- ③ ①も②に入れ、
よく卵液を
からませます。
- ④ 油をひいたフライパンに
③を入れ弱火で
じっくり焼いたら
できあがり!!

"材料 (2人分)"

- ・SPAM...
半分
- ・たまご...
1コ
- ・小麦粉...
適量
- ・ケチカツ
パセリ
- ・油

適量
パセリは
みじん切り