

## 7/28 (木) 干物入り混ぜ寿司 (植田 美代子さん)

1人分270kcal

(材料4人分)

- { 好みの干物：1枚
- { レモン汁：大さじ1
- { 温かいごはん：2合分
- { すし酢：大さじ3強

(炒りたまご)

- { たまご：2個
- { 砂糖：小さじ2
- { 塩：少々
- { オクラ：5本
- { 塩：少々

- ① 干物は焼いて、骨や皮などを取り除き、身をほぐして、レモン汁をかけ、混ぜ合わせておく。
- ② 温かいごはんにすし酢を加え、合わせておく。
- ③ ボウルにたまごを溶きほぐし、砂糖・塩で調味し、炒りたまごを作る。
- ④ オクラは塩茹でし、小口切りにする。
- ⑤ ②のすし飯に、①・③・④を混ぜ合わせて、器に盛る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・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。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または＜データ放送トク3＞でもご覧になれます。  
＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぷる』料理レシピ係まで。