

4/13 (木) 鮭の豆腐クリームパンネ (須賀野 美奈子さん)

1人分445kcal

(材料2人分)

パンネ：150g
 鮭フレーク：30g+少々
 A { 豆腐：200g
 牛乳(豆乳)：100ml
 合わせ味噌：10g
 B { 塩：1g
 ホワイトペッパー：ひとつまみ
 ゆでたまご：1/2個
 スナップエンドウ：4本

- ① パンネは袋の表示時間通りに茹でる。スナップエンドウは塩茹でして縦に開いておく。
- ② ミキサーにAを入れて10秒回す。
- ③ フライパンに②のソースと鮭フレーク30gを入れて中火で温める。
- ④ ③のフライパンに①の茹であがったパンネを加え、Bを入れて全体に絡め、器に盛る。
- ⑤ ④に、ゆでたまごをおろし器で削りながら振りかける。仕上げに鮭フレークを上から振りかけて、①のスナップエンドウを飾る。

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>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。