

2017年



食材提供 

---

## 5/19 (金) 人参と明太子のゴマバタ (橋爪 太一さん)

1人分111kcal

(材料2人分)

にんじん：100g  
明太子：30g  
バター：10g  
塩・こしょう：各少々  
ごま油：小さじ2  
もみのり：適量

- ① にんじんは千切りにして、明太子は薄皮をはずす。
- ② フライパンにバターを入れて中火弱にし、バターが溶けてブツブツになったら①のにんじんを入れて炒める。
- ③ ②のフライパンに①の明太子を入れてさらに炒め、明太子が白っぽくなったら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ③のフライパンの火を止め、ごま油を回し入れる。
- ⑤ 器に④を盛り、もみのりをのせる。

---

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/>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！ぶる』料理レシピ係まで。