



5/29 (火) 無限キャベツと無限もやし

(材料)

無限キャベツ

キャベツ：1/4玉

ツナ缶：1個

 A { マヨネーズ：大さじ1/2
 ごま油：大さじ1/2
 醤油：大さじ1/2

中華スープの素：小さじ1

塩：ひとつまみ

- ① キャベツは千切りにして耐熱容器に入れ、塩ひとつまみをふりかける。
- ② ラップをふんわりかけて600wのレンジで2分半加熱。
- ③ ボウルに軽く油を切ったツナ缶とAを入れて混ぜる。
- ④ 加熱したキャベツの水分を切って③に加える。
- ⑤ 中華スープの素を加えてよく混ぜて完成。

無限もやし

もやし：1袋(200g)

ツナ缶：1個

韓国のみ：1パック

 B { ごま油：大さじ2
 おろしにんにく：1かけ分
 塩：小さじ1

- ① 耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりラップをかけて600wのレンジで1分加熱。
- ② ボウルにBを入れて混ぜ、軽く油を切ったツナ缶も加える。
- ③ 加熱したもやしを加えて混ぜ、韓国のみをちぎって和えて完成。

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。
 またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。