



5/30 (水) 塩サバの夏野菜ソース (久保 桂菜さん)

(材料2人分)

 { 塩サバ(片身) : 2枚
 玄米酢 : 大さじ3

オリーブオイル : 大さじ2

<夏野菜ソース>

きゅうり : 1本

たまねぎ : 1/2個

大葉 : 3枚

 A { 玄米酢 : 大さじ3
 みりん : 大さじ1
 塩 : 小さじ1/2
 オリーブオイル : 大さじ2
 黒こしょう :

- ① 塩サバは中骨を取り、バットの中で玄米酢をかけて、10分ほどおく。
- ② ①の塩サバの水気をキッチンペーパーでふく。フライパンにオリーブオイルを熱し、塩サバを腹の面から入れて、中火で焼き、裏返してこんがり焼く。
- ③ <夏野菜ソース>を作る。きゅうりとたまねぎは5mm角に切る。ミニトマトは8等分して、大葉はみじん切りにする。
- ④ ボウルに③を入れてよく混ぜ合わせ、Aを加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に②の塩サバを盛り、上から④の夏野菜ソースをかける。

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。