



10/9 (火)

## 悪魔のおにぎり 天使のおにぎり

(材料)

&lt;悪魔のおにぎり&gt;

ごはん：丼 1 杯

A	}	天かす：大さじ3
		青のり：小さじ1
		めんつゆ（3倍濃縮タイプ）：大さじ1.5

① ボウルでAを混ぜ合わせる。

② ごはんを入れて軽く混ぜ、おにぎりにする。

&lt;天使のおにぎり&gt;

ごはん：丼 1 杯

}	しらす
	白ごま
	塩
	ごま油

① ボウルにご飯を入れ、しらすと白ごまを足す。

② 軽く混ぜ、手にごま油と少しの塩をつけて握る。

(悪魔のおにぎり)

SNSなどで人気に火が付いたレシピ。簡単なのに美味しく食べて食べ止まらないので「悪魔」との名前が付いた。

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。