



10/17 (水)

秋の味覚で 無限キノコ

(材料)

キノコ類 (しめじ、まいたけなど) : 150gほど

ツナ缶 : 1缶

A { めんつゆ (3倍濃縮) : 大さじ

鶏がらスープの素 : 小さじ1

ごま油 : 小さじ2

おろしにんにく : 少々

こしょう : 少々

① キノコ類は根元を落とし食べやすい大きさに切る。

② 耐熱容器に A を入れて混ぜる。

③ ②に①とツナ缶を加えて混ぜ、ふんわりラップをかけて600wのレンジで1分30秒。

④ 一度取り出して混ぜ、再度ふんわりラップをかけて600wのレンジで2分30秒。

⑤ こしょうを振って完成。

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) に置いてあります。  
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。