



10/23 (火)

お茶漬けの素を使って！簡単2品！

(材料)

★さつまいもの炊き込みご飯

さつまいも：1本

米：1.5合

お茶漬けの素（鮭）：1袋

- ① さつまいもは角切りにして水にさらす。
- ② 炊飯器に研いだ米、さつまいも、お茶漬けの素を入れる。
- ③ 分量のところまで水を入れて炊くだけ！

★サーモンのマリネ

サーモン（刺身）：適量

A { お茶漬けの素：1袋
酢：大さじ1
砂糖：小さじ1
醤油：小さじ1
ごま油：大さじ1

ボウルにAを混ぜ合わせて、サーモンの刺身を和えるだけ！

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。