



11/27 (火)

## 白菜と塩サバのぶっこみ煮

(材料)

塩さば：4切れ

白菜：1/4玉ほど

マヨネーズ

- ① 鍋にざく切りにした白菜と塩さば、ひたひたの水を入れて煮る。
- ② 火が通ったら味を見て、塩気が強い時は水を、足りなければ塩を足して味を調える。
- ③ マヨネーズをつけながらお召し上がりください。

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。