



12/18 (火)

サバ缶とクリームチーズのリエット

(材料)

サバの缶詰：1缶

クリームチーズ：60～70g

塩こしょう：適量

ピンクペッパー：少々

- ① クリームチーズは室温に戻しておくかレンジにかけ、ボウルに入れて柔らかく練る。
- ② 水気を切ったサバの身を①に入れて練り合わせる。
(気になる方は骨と皮を取り除いても)
- ③ 塩こしょうで味を調べ、器に入れてピンクペッパーをあしらう。

バゲットやクラッカーにのせてどうぞ！

ツナ缶でも美味しいですよ。

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。