



2019年

you
me
食材提供

8/15 (木) シーフードライスサラダ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

{ 小エビ：4尾
塩：適量
ゆでタコ：1本
ツナ缶：50g
{ 赤・黄パプリカ：各20g
オクラ：2本
塩：適量
きゅうり：30g
A { ごまドレッシング：20g
フレンチマスタード：10g
E.V.オリーブオイル：10g
ごはん：100g
塩：適量
(飾り)
ゆでたまご：1個
ミニトマト：2個

- ① 小エビは塩茹でする。パプリカとオクラは塩茹ですて、一口大に切る。タコときゅうりは一口大に切る。
- ② ゆでたまごは縦4等分して、ミニトマトは横半分に切る。
- ③ ボウルにAを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ツナ缶は油を切る。ごはんにツナを混ぜ合わせ、③を加えてさらに混ぜ、①を入れて混ぜ合わせる。味をみて、塩で調整する。
- ⑤ 器に④を盛り付けて、②を飾る。

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。