

2019年



you
me
食材提供



10/1 (火)

なんちゃってひつまぶし

(材料)

さんま蒲焼(缶詰) : 1缶

ごはん : 2合

うなぎ蒲焼のたれ : 大さじ2~3

小ねぎ : 適量

刻み海苔 : 適量

わさび : 適量

みつば : 適量

お吸い物の素 : 1~2袋

① 炊きたてのご飯に、サンマの蒲焼缶、うなぎ蒲焼のたれを加えて混ぜる。

② 1 膳目はそのまま、2 膳目は薬味を添えて、3 膳目はお吸い物をかけてさらさらとお召し上がりください。

おひつに移すと雰囲気も楽しめます。

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。