



11/5 (火)

## 話題沸騰! 混ぜごはん

### <アスパラバター混ぜごはん>

アスパラガス：6~7本

めんつゆ（3倍希釈）：大さじ3

バター：4かけ

ごはん：2膳

- ① アスパラガスは細かく刻む。
- ② 耐熱のボウルに①とバター、めんつゆを入れ、ふんわりラップをし、600wのレンジで2~3分加熱する。
- ③ 温かいご飯を入れて混ぜて完成。

### <梅たぬき混ぜごはん>

天かす：大さじ4

めんつゆ（2倍希釈）：小さじ2

梅干し：1~2個

大葉：4枚

ごはん：2膳

- ① ボウルに天かすとめんつゆを入れて合わせる。
- ② 荒く刻んだ梅干しと細切りにした大葉も入れて合わせる。
- ③ 温かいご飯を入れて混ぜて完成。

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。