



12/25 (水)

ふわとろ和風ドリア (佐藤利恵さん)

(材料 2 人分)

長芋：200g
 チョーコー焼きあごだしつゆ：大さじ1
 味噌：小さじ1
 鮭（切り身）：200g
 ほうれん草：1/2 束
 しめじ：1/4 パック
 ごはん：2 膳分
 明太子：20g
 ピザ用チーズ：適量
 塩こしょう：少々
 サラダ油：大さじ1
 パセリ：少々

(下準備)

鮭は食べやすい大きさ、ほうれん草は下茹でして 3~4cm の長さに切る。
 しめじは小房に分けておく。ごはんに明太子を混ぜておく。

- ① あごだしつゆに味噌を溶き、すり下ろした長芋に加える。
- ② フライパンに油を熱し、鮭としめじを炒める。最後にほうれん草を加えて塩こしょうをする。
- ③ 耐熱皿にごはんを入れ、②をのせ、①の長芋ソースをかける。
- ④ チーズを乗せてオーブントースターで 10 分程焼く。
- ⑤ 仕上げにパセリを振る。

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。