

2020年



you
me
食材提供



2/18 (火)

サバ缶でポカポカあら汁

(材料)

鯖缶(水煮) : 1缶

豆腐 : 1/3丁程度

好きな野菜(きのこ、長ねぎ、人参) : 適量

水 : 300ml

顆粒だし : 小さじ1/2~1

おろししょうが(チューブでも) : 適量

味噌 : 適量

- ① きのこ、長ねぎ、人参など好きな野菜を食べやすい大きさに切って準備する。豆腐は手で崩す。
- ② 鍋に味噌以外の材料をすべて入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にして野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 味噌を溶き入れて完成。

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。