

2020年



you
me
食材提供



3/11 (水) エビと春野菜の洋風ちらし寿司 (今道 康弘さん)

(材料2～3人分)

- ごはん：350g (1合)
- チョーコー長崎素材ドレッシング：30g
- 〈大村黒田五寸にんじん使用スウィートベジタブル〉
- 小エビ：6尾
- アスパラガス：2本
- スナップエンドウ：2本
- レタス：30g
- 赤・黄パプリカ：各20g
- ミニトマト：4個
- 飾り用ハーブ：適量

(仕上げ)

- チョーコー長崎素材ドレッシング：適量
- 〈大村黒田五寸にんじん使用スウィートベジタブル〉

- ① エビは厚さを半分にし、塩ゆでして、すぐ氷水で冷やす。
- ② アスパラガスは硬いところを取り、塩ゆでして、氷水で色止め後、一口大に切る。スナップえんどうは筋を取って、塩茹でし、氷水で色止めして斜め半分に切る。パプリカは塩茹でして、氷水で冷やし、一口大に切る。
(春野菜の瑞々しさを活かすように、それぞれ野菜は少し固めに茹でる。)
- ③ レタスは手で一口大にちぎる。ミニトマトは半分に切る。
- ④ (味がよく染み込むよう) ボウルに温かいご飯を入れ、ドレッシングを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 器に④のすし飯を盛り、その上に①、②、③を彩りよく盛り付け、ハーブを飾る。
- ⑥ 食べる直前に、ドレッシングをお好み量かけていただく。

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。