



## 3/18 (水) ポキバゲット (加藤奈美さん)

(材料 1 皿分)

シーフードミックス (冷凍) : 100g

アボカド : 1/2 個

ミニトマト : 2 個

チョコレート長崎素材ドレッシング「長崎県産  
焼きあご使用和風だししょうゆ」 : 大さじ 1.5

おろしにんにく : 小さじ 1

黒こしょう : 適量

バゲット (スライス) : 4 枚

(下準備)

シーフードミックスは荒く刻む。アボカドは 1cm 角に切る。

ミニトマトは 6 等分に切る。バゲットは焼いておく。

- ① フライパンにシーフードミックス、おろしにんにくを入れて火にかける (強火)。
- ② 火が通ってきたら、アボカドとドレッシングを入れて、炒め合わせる。
- ③ 焼いたバゲットに②を乗せ、ミニトマトを飾り、黒こしょうを振る。

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。