



4/7 (火)

免疫力アップ! ボリューム冷や奴

(材料)

A { 納豆
キムチ
アボカド
トマト

おろしにんにく
塩
ごま油
小ねぎ

- ① キムチとアボカド、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに A を入れて混ぜる。
- ③ おろしにんにく、塩、ごま油を加えて混ぜる。
- ④ 豆腐に③をのせ、小口切りにした小ねぎを散らす。

★味が薄ければお醤油をかけてどうぞ

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。