



9/8 (火)

ハッシュドそうめん

(材料)

そうめん：1～2束（茹でて余ったものOK）

長ねぎ：1/2本

溶けるチーズ：お好みの量

小麦粉：少々

サラダ油：大さじ2程度

- ① そうめんは表示時間より少し短めに茹でて水で締める。
（茹でて余ったものはそのままOK）
- ② 長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ③ ボウルに①を入れ、キッチンバサミで短く刻む。
- ④ 長ねぎ、チーズ、小麦粉を入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 油を熱したフライパンに流し込み、両面こんがり焼く。

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）に置いてあります。
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。