



9/9 (水)

## レンチン! チーズ厚揚げ

(材料)

厚揚げ: 1 個

辛子明太子: 1/2~1 腹

ツナ缶: 1/2 缶

スライスチーズ (溶けるタイプ): 1 枚

めんつゆ (3 倍濃縮): 大さじ 1

水: 大さじ 1

① 厚揚げの上を箱のように少し切り取る (くり抜く)。

② 中に明太子とツナを詰める。

③ 耐熱皿に②を置き、めんつゆと水を合わせてかけ、スライスチーズを乗せる。

④ ラップをして 1 分ほど加熱。

★厚揚げに爪楊枝などを刺してふんわりラップをかけると、チーズがくっつきませんよ。

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。