



9/30 (水)

お月見ユッケ

(材料)

まぐろ (かつお) : 80g

ひきわり納豆 : 1/2~1 パック

ひじき : 適量

うずらの卵 (卵黄) : 1 個分

ごま : 少々

ごま油 : 大さじ1

醤油 : 大さじ1

みりん : 大さじ1

おろしにんにく : 少々

塩 : 少々

- ① まぐろは細切りにし、ひじきは軽く洗っておく。
- ② ボウルに調味料と納豆に付属のたれを入れて混ぜ合わせる。
- ③ まぐろ、ひじき、納豆を入れて合わせる。
- ④ 器に盛って、うずらの卵の卵黄を乗せる。
- ⑤ ごまを振って完成。

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。