



長崎 県 町

ながいま

10/22 (木) 昆布だし鯛茶漬 (YUMIKOさん)

(材料2人分)

鯛の刺身：55g
酒：小さじ1/2
A { 中嶋屋本店「昆布粉」：1g
すりごま：5g

(だし)

B { 中嶋屋本店「昆布粉」：1g
塩：3g
熱湯：150ml

- ① 鯛の刺身に酒を振り、Aをまぶして10分ほどなじませる
- ② 小鍋か急須に、Bを入れて、熱湯を注ぎ、よく混ぜる。
- ③ 三つ葉は小さめのざく切りにして、ゆずはくし切りにする。茶碗にご飯を盛り、①の鯛と三つ葉と盛りつけて、「花あられ」を散らす。
- ④ ③に、②のだしを注ぎ、ゆずを絞っていただく。

ごはん：2膳分

三つ葉：2本

「花あられ」：適量

ゆずのくし切り：2個

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。