



11/17 (火)

ボジョレー解禁目前～サバーニャカウダ

(材料)

サバ缶(味噌煮) : 1 缶  
にんにく : 2 かけ  
玉ねぎ : 1/2 玉  
粉チーズ : 大さじ2  
牛乳 : 大さじ1~2  
オリーブオイル : 60ml

- ① にんにくと玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② サバ缶はザルなどで汁気を切って、フォークなどでつぶす。
- ③ ①、粉チーズ、牛乳を入れて混ぜる。
- ④ オリーブオイルを入れて更に混ぜ、耐熱容器に移す。
- ⑤ トースターで10分程度加熱する。

★スキレットや小鍋で作っても。バゲットを添えてどうぞ。

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。