



## 1/5(火) おせちの残りで~ちらし寿司

(材料)

紅白なます  
煮しめ  
伊達巻  
海老  
ごはん  
砂糖  
酢  
かいわれ  
いくら

- ① なますと煮しめは具材だけ取り出して小さく刻んでおく。
- ② 伊達巻、海老は飾り用として食べやすい大きさに切っておく。
- ③ なますの甘酢に味を見て酢と砂糖を足し、炊いたご飯に混ぜる。
- ④ 扇ぎながら粗熱が取れて酢飯ができたなら①を加える。
- ⑤ 皿に盛って、上に伊達巻、海老、いくら、かいわれを散らす。

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。