



1/19(火)

簡単 2 品～餃子ごはん&梅昆布スープ

(材料)

<餃子ごはん>

冷凍餃子：8～10 個

米：2 合

鶏がらスープの素：大さじ1

ポン酢：大さじ2～3

小ねぎ：適量

- ① 炊飯釜に研いだ米、鶏がらスープの素、ポン酢、水を入れる。
- ② 冷凍餃子を並べて普通に炊飯モードで炊く。
- ③ 炊きあがったら餃子を崩しながら全体をさっくり混ぜる。
- ④ 茶碗によそって、小ねぎを散らす。

<梅昆布スープ>

和風だし(顆粒)：小さじ1/2～1

レタス：適量

梅干し：1 個

塩昆布：適量

ごま油：少々

ごま：少々

- ① お椀に和風だし、梅干し、塩昆布、ちぎったレタスを入れる。
- ② お湯を注いでかきまぜる。
- ③ お好みでごま油、ごまをひねって振る。

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。