



12/8(水) カキと春菊のめんつゆバター

(材料)

- | | |
|----------|--|
| 牡蠣 | ① 牡蠣は片栗粉をまぶして水洗いし、汚れを落として水気を拭き、めんつゆ少々を振りかけておく。 |
| 春菊 | ② 春菊は食べやすい大きさに切る。 |
| バター | ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①に片栗粉をまぶしてソテーする。 |
| オリーブ油 | ④ 両面焼ける直前に②を軸から先に加えて炒める。 |
| めんつゆ | ⑤ バターを入れ、めんつゆを回しかけ、さっと炒めて火を止める。 |
| 小麦粉 | ⑥ 塩で味を調べ、ブラックペッパーを挽く。 |
| 塩 | |
| ブラックペッパー | |

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。