



1/12(水) 炊飯器で～タッカルビのような煮魚

(材料)

魚の切り身 (鮭、鱈、赤魚など)

キャベツ

じゃがいも

大根

長ネギ

キムチ

糸唐辛子

- ① キャベツはざく切り、長ねぎは 3 cm くらいに切る。
- ② 大根とじゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ③ 魚は食べやすい大きさに切る (切り身は更に 2 等分くらい)。
- ④ 炊飯器に最初に野菜を入れ、魚とキムチを乗せる。
- ⑤ 調味料と水を入れて炊飯モードで炊く。
- ⑥ 器に盛って、糸唐辛子をあしらう。

コチュジャン：大さじ1
酒：大さじ1
しょうゆ：大さじ1
みりん：大さじ2
水：60～80ml

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。