



2/1(火) 食べて退治～鬼患方巻

(材料)

たまご

海苔

サラダ油

ごはん

きゅうり、ゆで海老、ツナなど

マヨネーズ

① 玉子焼き機に油を敷き、溶き卵を薄く流す。

② 細く切った海苔をまばらに置き、返して薄焼き卵にする。

③ 巻き簾（ラップ）に①を海苔の柄の方を下にしておき、ごはんを敷き、具材を乗せて巻く。

★具材はお好きなものを、何種類でもどうぞ。

基本は七福神にちなんで、穴子、かんぴょう、海老など7種類。

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。