



3/8(火) 炙り厚揚げ しらす三つ葉のせ

(材料)

厚揚げ

しらす

三つ葉

ごま油

しょうゆ

- ① 厚揚げはトースターかグリルで炙り焼きにする。
- ② 三つ葉は葉と茎に分け、茎の方は粗めに刻む。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しらすをさっと炒めて火を止める。
- ④ 三つ葉の茎を入れて、余熱で火を入れる。
- ⑤ 皿に厚揚げを並べて④を乗せ、しょうゆを回しかける。
- ⑥ 三つ葉の葉を散らす。

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）に置いてあります。
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。