



5/11(水) つわのめんつゆ漬け

(材料)

- | | |
|------|---------------------------------|
| つわ | ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩をつわを入れて2分ほど茹でる。 |
| めんつゆ | ② 皮をむいて食べやすい大きさに切る。 |
| 鷹の爪 | ③ 新しく湯を沸かし、塩少々と②を入れて2分ほど茹でる。 |
| 塩 | ④ めんつゆを薄めにして鷹の爪を入れ、③を漬ける。 |
| 水 | |

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。