



5/18(水) シマチョウとタケノコのごま味噌炊き

(材料)

丸協食産「牛シマチョウ濃厚味噌味」

ゆでたけのこ（水煮）

ごま油

練りごま

すりごま

木の芽

水

① 鍋にシマチョウ、たけのこ、ねりごま、ごま油を入れる。

② 水を加えて蓋をして火をつけ、中火で煮る。

③ 火があらかた通ったらすりごまを加える。

④ 器に盛って、木の芽を叩いてのせる。

★木の芽の代わりに糸唐辛子や一味などでも

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。