



8/31(水) しらすおろし梅そうめん

(材料)

しらす：適量

おろし大根：適量

大葉：適量

梅干し：1 粒

そうめん：1 束

お吸い物の素：1 袋

水

- ① 沸騰した湯にそうめんと梅を入れて軽くかき回し、火を止める。
- ② 蓋をして2～3分でざるに上げ、冷水でしめる。梅はとっておく。
- ③ お吸い物の素は少しの湯で溶き、水を足して 1 カップ弱のつゆにする。
- ④ 器にそうめんを盛り、おろし大根、大葉、②の梅干し、しらすを乗せる。
- ⑤ ③を注ぎ入れる。

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。