



## 9/6(水) ひじき入りチョレギサラダ

(材料)

ひじき

レタス

韓国のり

黒ごま

しょうゆ

みりん

ごま油

おろしにんにく

塩

酢

① フライパンに油を熱し、洗ったひじき、しょうゆ、みりんを入れ、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。

② ボウルに調味料を入れて混ぜておく。

③ 洗ったレタスをちぎって②に入れて和える。

④ 韓国のりもちぎって加え、①を加えて和える。

⑤ 器に盛り、黒ごまを振る。

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。