



1/24(水) 牡蠣ときのこのヘルシーグラタン

(材料)

- | | |
|--------|--|
| 牡蠣 | ① 牡蠣はよく洗って小麦粉をまぶす。 |
| きのこ類 | ② きのこと類は石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。 |
| 豆腐 | ③ ボウルに水切りした豆腐、マヨネーズ、味噌を入れて混ぜ合わせソースにしておく。 |
| 味噌 | ④ フライパンにバターを熱し、①と②を入れて塩こしょうし、ソテーする。 |
| マヨネーズ | ⑤ あらかた火が通ったら③を入れて軽く混ぜ、耐熱容器に入れる。 |
| 塩こしょう | ⑥ チーズを乗せてトースターかオーブンで焼き上げる。 |
| バター | |
| 小麦粉 | |
| 溶けるチーズ | |

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。