



## 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。