



6/19(水) ささみとトマトの中華和え

(材料)

鶏ささみ
トマト
きゅうり
ザーサイ
みょうが
黒ごま
塩
ごま油
酒

- ① 鶏ささみは筋を取って、酒少々を振って茹で、割く。
- ② トマトは乱切り、きゅうりとみょうがは千切り、ザーサイは細切りにする。
- ③ ボウルに②を入れて塩を振り、かるく混ぜ合わせる。
- ④ ①とごま油を加えて和える。
- ⑤ 器に盛って、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。