



7/2(火) たことらっきょうの梅チャーハン

(材料)

たこ
らっきょう
梅干し
大葉
白ごま
ごはん
サラダ油
ごま油
醤油
ぼん酢
塩こしょう

- ① たこは刻んで醤油とごま油をまぶしておく。
- ② 大葉は千切り、らっきょうは刻む。梅干しは種を取って叩く。
- ③ フライパンに油を熱し、たこを軽く炒め、ごはんと梅を加える。
- ④ らっきょうを加えて、ぼん酢と塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 皿に盛り、大葉とごまを飾る。

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。