



7/17(水) サンマ缶でぶっかけそば

(材料)

そば：2玉

サンマ缶：1缶

長ねぎ：1/2本

まいたけ：適量

ししとう：4～5本

おろし大根：適量

青唐辛子：少々

刻み海苔

サラダ油

めんつゆ

- ① そばは表示通りに茹でて揉み洗いし、水を切っておく。
- ② 長ねぎは斜め薄切り、まいたけは石づきを取りほぐす。ししとうと青唐辛子は小口切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、青唐辛子、長ねぎ、まいたけを炒める。
・焼き付けるようにすると香ばしい
- ④ サンマ缶とししとうを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 器にそばを盛り、めんつゆ少々をかけ、④を乗せる。おろし大根を添えて刻み海苔を振る。

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。