



9/3(火) 鍋でごはんを炊こう! ~サーモン丼

(材料)

サーモン(刺身用) : 100g

卵黄 : 1 個分
めんつゆ : 大さじ1
醤油、ごま油 : 少々

- ① サーモンは小さく切ってポリ袋に入れる。
- ② ①に卵黄、めんつゆ、醤油、ごま油を加えてしばらくおく。
- ③ 味がなじんだら、炊きたてのご飯に乗せ、小ねぎなどを振る。

小ねぎ、ごま、刻み海苔 : 適量

米、水 : 同量

(水は研いで浸水させる分を除く)

<鍋で炊くごはん> (計量カップ不要。普通のコップ等でOK)

- ①米は研いで30分ほど浸水させる。
 - ②水を切って鍋に入れ、最初の米と同量の水を加える。
 - ③沸騰したら蓋をして、弱火で10分。火を止めて10分蒸らす。
- ★時間はひとつの目安です。お使いの鍋で試してみてください。

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。