



4/30(水) 行楽に! さっぱり混ぜごはん

(材料)

ごはん：2 膳分

イタリアンドレッシング：大さじ3~4

砂糖：少々

- ・梅、しらす、みょうが
- ・大葉、かいわれ、ごま

① 梅は種を除いて叩く。みょうがは斜め薄切りにする。

② 大葉は細切り、かいわれは根を取って半分に切る。

③ 温かいご飯にイタリアンドレッシングと砂糖を混ぜる。

④ 粗熱が取れたら、しらすと①を加えて混ぜる。

⑤ 皿に盛り、②をあしらい、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。