



6/4(水) 香味野菜の豚しゃぶサラダ

(材料)

豚肉：100g

香味野菜

(みょうが、紫玉ねぎ、セロリなど)

きゅうり

かいわれ

千枚漬け(薄切り大根)

大葉

好みのドレッシング

- ① 鍋に湯を沸かし、火を止めて豚肉を入れ、さっとほぐす。
- ② 香味野菜ときゅうりは千切りにして、お好きなドレッシングで和える。
- ③ 豚肉をざるに上げ、水気を切る。
- ④ 皿に千枚漬けを並べて、大葉を重ね、豚肉を盛る。
- ⑤ ①を乗せて、かいわれをあしらう。

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。