



7/2(水)

鰹と野菜のナムル

(材料)

かつお(たたき、刺身): 150g

きゅうり: 1/2 本

大根: 5cm

小ねぎ: 2~3本

みょうが: 1~2個

大葉: 数枚

おろしにんにく: 小さじ1
ごま油: 大さじ2~3
塩: 小さじ1

かいわれ: 適量

ごま: 適量

① 野菜類はすべて千切りか細切りにする。

② ボウルに塩、ごま油、おろしにんにくを入れて混ぜ、①を加えて和える。

③ かつおは薄切りか細切りにし、②に加えて和える。味を見て足りなければ塩で調整する。

④ 皿に盛り、ごまを振って、かいわれを乗せる。

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。