2025 年

Pint レシピ

食材提供 you me

7/15(火)　うなぎのひつまぶし風

（材料）
さんま蒲焼き缶：１缶
なす：1/2 本
蒲焼きのたれ：６０ml
　酒：大さじ1
　水：大さじ2～3
錦糸卵：適量
小ねぎ（小口切り）：適量
刻み海苔：適量
ごはん：２膳分ほど
サラダ油：大さじ1

① フライパンに油を熱し、半月切りにしたなすを炒める。

② ①にさんま缶を汁ごと加え、酒と水も入れ、さんまの身をほぐしながら温める。

③ 火を止めて蒲焼きのたれを半量入れて混ぜる。

④ ごはんに③と残りの蒲焼きのたれを加えて混ぜ、茶碗によそう。

⑤ 錦糸卵を乗せ、刻み海苔と小ねぎをあしらう。

⑥ お好みでわさびを添える。

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。