



7/16(水) う巻きもどき

(材料)

さんま蒲焼き缶：1/2 缶

はんぺん：30g

海苔：適量

たまご：2～3個

・うすくち醤油、砂糖、水：少々

蒲焼きのたれ：大さじ1

サラダ油：適量

- ① ボウルにはんぺんを入れ、つぶして滑らかにする。
- ② ①にさんま缶と蒲焼きのたれを加えて同様に混ぜる。
- ③ たまごは割り溶き、好みの味を加える。
- ④ 卵焼き器に油を馴染ませ、卵液を 1/3 量ほど流し入れて、海苔を置き、②を乗せて巻く。残りの卵液も数回に分けて流して巻く。

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。