



## 7/17(木) 明太まぜそうめん

(材料)

かねふく「明太子スティック」

そうめん：1 束

しょうゆ：小さじ1

レモン汁：小さじ1/2

大葉（千切り）：1 枚分

天かす：適量

A 小ねぎ（小口切り）：適量

削り節：適量

しらす：小さじ2

卵黄：1 個分

ごま油：大さじ1/2

① そうめんは表示通りに茹でて、冷水で締める。

② ボウルにしょうゆとレモン汁を入れて混ぜ、①を加えて和える。

③ 器に盛り、A と明太子を食材毎に分けて乗せる。

④ 中央に卵黄を落とす。

⑤ ごま油を回しかけて完成。

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。