



9/30(火) 海鮮月見丼

(材料)

刺身(切り落とし) : 100g 程度

ごはん : 1 膳分

たまご : 1 個

A { めんつゆ : 大さじ1
ねりごま : 小さじ1
すりごま : 適量

刻み海苔、小ねぎ : 適量

わさび醤油 : 適量

- ① ボウルに A を混ぜ合わせ、刺身を加えて漬けておく。
- ② たまごは白身と黄身に分け、白身は丼に入れてよく混ぜる。
- ③ 温かいご飯を加えて混ぜ、刻み海苔を広げて乗せる。
- ④ ①を乗せ、卵黄を中央に落とし、小ねぎを振る。
- ⑤ お好みでわさび醤油を添える。

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。