



## 12/17(水) 焼きブロッコリーとサーモンのチーズソース

(材料)

スマートサーモン : 60 g

玉ねぎ : 1/4 玉

ブロッコリー : 1/2 玉

牛乳 : 大さじ2~3

マヨネーズ : 大さじ3

A パルメザンチーズ : 大さじ2~3

おろしにんにく : 少々

塩、ブラックペッパー

塩こしょう : 少々

EXV.オリーブオイル : 大さじ1

レモン汁 : 少々

- ① ブロッコリーは洗って小房に分け、薄切りにする。
- ② フライパンに油（分量外）を熱し、①を焼き付ける。
- ③ 玉ねぎはスライスしてボウルに入れ、サーモンを加えて、塩こしょう、オリーブオイル、レモン汁をかけて和えておく。
- ④ 別のボウルにAを入れて混ぜる。
- ⑤ 皿に④を敷き、焼いたブロッコリーと③を盛り付ける。

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。