



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)

スモークサーモン：60 g

玉ねぎ：1/4 玉

ブロッコリー：1/2 玉

A { 牛乳：大さじ2～3
マヨネーズ：大さじ3
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。