



12/22(月) リースカルパッチョ

(材料)

刺身（鯛など）：100g 程度

ベビーリーフ：1 袋

スプラウト（かいわれ）：適量

苳：2～3 粒

イタリアンドレッシング：適量

EXV.オリーブオイル：適量

塩：適量

- ① 皿の中心に刺身を並べてドレッシングをかける。
- ② ①の周囲にベビーリーフをリースのように置き、スプラウトを散らす。
- ③ 苳を刻んで②の上に散らし、塩とオリーブオイルをかける。

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。