



1/14(水)

長崎名物「ハトシ」

(材料：作りやすい量)

海老：3～4尾

海老（甘鯛）のすり身：1 パック

玉ねぎ：20～30g

サンドイッチ用パン：4 枚

サラダ油：適量

塩こしょう：少々

からし

パセリ

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。海老は潰して細かく叩く。
- ② ボウルに①と海老のすり身を入れ、塩こしょうして混ぜる。
- ③ パンに②を塗って挟み、中温の油で揚げる。
- ④ こんがりと揚げたら油を切って、4 等分にする。
- ⑤ 皿に盛り、パセリを飾って、からしを添える。

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。