

2025年

食材提供  
you me



## 1/14(水) 長崎名物「ハトシ」

(材料: 作りやすい量)

海老: 3~4尾

① 玉ねぎはみじん切りにする。海老は潰して細かく叩く。

海老(甘鯛)のすり身: 1 パック

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。

玉ねぎ: 20~30g

③ パンに②を塗って挟み、中温の油で揚げる。

サンドイッチ用パン: 4 枚

④ こんがりと揚がったら油を切って、4 等分にする。

サラダ油: 適量

⑤ 皿に盛り、パセリを飾って、からしを添える。

塩こしょう: 少々

からし

パセリ

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。