



2/25(水) 菜の花のホットサラダ

(材料)

菜の花：1 束

ベーコン：3 枚

たまご：1 個

マヨネーズ：少々

にんにく（スライス）：1 かけ

オリーブ油：大さじ1

パルメザンチーズ：大さじ1

好きなドレッシング：大さじ1～2

黒こしょう：適量

塩：少々

① 菜の花は洗って半分の長さに、ベーコンは細切りにする。

② ボウルに卵を割り、マヨネーズを加えて溶く。

③ フライパンにオリーブ油を温め、にんにく、ベーコンを入れる。

④ 香りがしてきたら、菜の花の根元の方、塩、水少々を加えて蓋をし軽く蒸す。

⑤ 残りの菜の花を加えて、しんなりしたら片方に寄せ、①を流し入れて混ぜる。

⑥ ドレッシングを加えて大きく混ぜ、器に盛る。

⑦ パルメザンチーズと黒こしょうを振る。

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）に置いてあります。
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。