



3/11(水) 缶詰を使って～新玉ねぎのサラダ

(材料)

いわし缶詰：1 缶

新玉ねぎ：1 玉

きゅうり：1/2～1 本

ミニトマト：6 個

かいわれ：1/2 パック

にんにく（スライス）：1 かけ分

オリーブ油：適量

塩こしょう：適量

レモン：適量

- ① 新玉ねぎはスライスしてほぐし、軽く空気に触れさせる。
- ② きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにする。ミニトマトは 1/4 に切る。かいわれは根を切り、長そうなら半分程度に切る。
- ③ ボウルに①、②、いわしの缶詰を加えて和える。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、スライスにんにくをこんがりとしチップスにして取り出す。
- ⑤ オイルは更に煙が立つくらいまで熱し、③のボウルに加える。じゅっと音を立ててはねることもあるので注意しながら。
- ⑥ 塩こしょう、レモンを絞って和え、にんにくチップスを散らす。

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。