



4/23(木) 春キャベツのステーキ

(材料)

春キャベツ：1/2 玉

オリーブ油：適量

塩こしょう：少々

A { マヨネーズ：大さじ2
ヨーグルト：大さじ2~3
おろしにんにく：少々
しらす：適量
アンチョビ：適量

- ① 春キャベツは根元をつけたまま3~4等分のくし切りにする。
- ② フライパンに油を温め、軽く塩こしょうを振って焼く。
- ③ ボウルに A の材料を入れて混ぜ、ソースにする。
- ④ キャベツは両面じっくりとこんがり焼いたら皿に盛り、③のソースをかける。(下に敷いても OK)

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。