



5/6(水) レンジで簡単!~食べるタルタルソース

(材料)

たまご：1 個

玉ねぎ：50g

きゅうり：1/2 本

小ねぎ：適量

マヨネーズ：大さじ3

酢：大さじ1

塩：少々

ブラックペッパー：適量

① きゅうりと玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。

② 耐熱容器に卵を割り、黄身に楊子で数か所穴を開ける。
水大さじ1を入れて、ふんわりラップでレンジ1分程加熱。

③ かるく水を切ってフォークで潰し、①、調味料を加えて混ぜる。

• お総菜のフライなども、より美味しく食べられますよ

• 魚フライ、ササミフライ、葉野菜など

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。