



## 5/20(水) 鯉のチョレギサラダ

(材料)

かつお(たたき) : 70g

レタス : 1/2玉

トマト : 1個

小ねぎ : 1/3束

玉ねぎ : 1/4玉

韓国のみ : 適量

ごま油 : 大さじ2

おろしにんにく : 適量

塩 : 小さじ1/2~1

醤油 : 小さじ1/2

白ごま

- ① かつおとトマトは食べやすい大きさ、小ねぎは4cm長さに切る。玉ねぎはスライス、レタスは洗って水を拭き、手でちぎる。
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜる。
- ③ ②のボウルに①を入れて混ぜ、韓国のみもちぎって加え、和える。
- ④ 皿に盛り、白ごまを振る。

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。