



6/2(火) 時すぐに～洋風ちらし寿司

(材料)

刺身(数種類、好きなネタを)

ごはん: 1膳分程度

イタリアンドレッシング: 大さじ3~4

かいわれ(スプラウト): 適量

〔EXV.オリーブオイル: 大さじ1

〕しょうゆ: 小さじ1/2~1

① 温かいごはんイタリアンドレッシングを混ぜ、冷ます。

② オリーブオイルと醤油を合わせておく。

③ ご飯が冷めたら皿に盛り、刺身を盛り付ける。

④ かいわれを乗せ、②を回しかける。

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。