



6/17(水) 鰯のポン酢オイル煮

(材料)

鰯：3～4尾

ぽん酢：80～100ml

水：大さじ3程度（適量）

梅干し：1個

オリーブオイル：50ml

- ① 鰯は頭とワタを取って冷水で洗い、水気を拭く。
- ② 梅干しは味が出やすいように、少し切り込みを入れる。
- ③ 鍋に①を並べて他の材料を入れ、弱めの中火で蓋をして煮る。
- ④ 途中で蓋を外し、煮汁を回しかけながら仕上げる。

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。