



8/26(水)

ごまドレで野菜の白和え

(材料)

ほうれん草、おくら、にんじん：適量

豆腐：1/2 丁

ごまドレッシング：大さじ2～3

砂糖：大さじ1/2

醤油：大さじ1/2

すりごま：適量

- ① にんじんは千切り、ほうれん草は4cm程度の長さに切る。
おくらは産毛を取り、がくを落として、斜め半分にする。
- ② フライパンに水大さじ2程度を沸かし、①を入れて蓋をし、
さっと蒸す。ざるにあげて粗熱をとる。
- ③ 豆腐は水切りしてボウルに入れてつぶし、ごまドレ、砂糖、
醤油、すりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②の水気を絞って、③に加えて和える。

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。