



9/1 (火) オイルサーディンときゅうりのサラダ

(材料)

オイルサーディン (缶詰) : 1 缶

きゅうり : 1 本

塩 : 適量

A { マヨネーズ : 大さじ1
ヨーグルト : 大さじ2
黒こしょう : 適量
レモン汁 : 小さじ1
(あれば) ディル、パセリ

① オイルサーディンは油を切り、軽くほぐす。

② きゅうりは数か所皮をむき、縦半分にして、斜め切りにする。
軽く塩を振って、出た水気は拭きとる。

③ ボウルにAを入れて混ぜる。ハーブがあれば、刻んで加える。

④ ①と②を加えて、和える。

⑤ 皿に盛り、バゲットや野菜を添えてどうぞ。

• バゲット、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。