



10/6(火) 秋鮭とキャベツのウスターバター

(材料)

秋鮭：1 切れ

キャベツ：1/4 玉

玉ねぎ：1/6 玉

ピーマン：1/2 個

塩こしょう：適量

バター：10～20g

ウスターソース：小さじ1～2

小麦粉：少々

- ① 秋鮭は食べやすい大きさに切り、小麦粉を振る。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎとピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンに半量のバターを入れて①と②を炒める。
- ④ 塩こしょうと水を振って蓋をし、ある程度火が通ったら、ウスターソースと残りのバターを加えて絡め合わせる。

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。