2026 年

Pint レシピ

食材提供 you me

11/17(火)　海老とブロッコリーのデリ風サラダ

（材料）
海老：4～5尾
ブロッコリー：1/3～1/2 株程度
ゆで卵：1 個
ミックスビーンズ：適量
紫玉ねぎ：1/6 玉
マヨネーズ：大さじ2
ドレッシング：大さじ1～2

① 海老は殻付きのまま背わたを取って茹で、殻をむいてぶつ切りにする。

② ブロッコリーは小房に分けて茹で、しっかり水気を取る。

③ ゆで卵はざく切り、紫玉ねぎはみじん切りにする。

④ ボウルにマヨネーズとドレッシングを合わせ、すべて加えて混ぜ合わせる。

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。