2026 年

Pint レシピ

食材提供 you me

11/18(水)　フライをおしゃれに！ハーブマヨソース

（材料）
マヨネーズ：大さじ３
ヨーグルト：大さじ１
玉ねぎ（みじん切り）：大さじ１～２
ディル：適量
塩：少々

＜ハーブマヨソース＞

① 玉ねぎはみじん切りにして、塩少々をまぶす。

② ボウルにマヨネーズ、ヨーグルト、刻んだディルと①を入れて混ぜ合わせる。

③ フライに添えてどうぞ。深い器に入れてディップにしても。

（フライ用）
白身魚（もしくは鶏むね肉）
小麦粉、溶きたまご、パン粉：各適量
サラダ油

＜フライ＞
白身魚（鶏むね肉）に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、中温の油で揚げる。

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。