

1/26 (木) サバの一夜干し de 菜の花マスタードのパン粉焼き (今道 康弘さん)

(材料2人分)

サバの一夜干し：1枚(150g)

菜の花：80g

塩：適量

マスタード：30g

パン粉：10g

トマト：1個(50g程度)

- ① サバの骨は抜いておく。
- ② 菜の花はやわらかくなるまで塩ゆでして、包丁で細かくみじん切りにする。トマトは薄くスライスする。
- ③ ボウルに②の菜の花と、マスタードを入れてよく混ぜる。
- ④ 天板の上にクッキングシートを敷き、①のサバの皮目を下にしておく。
- ⑤ ④のサバの上に③をまんべんなくのせ、パン粉をふる。
- ⑥ 180℃に熱したオーブントースターかオーブンで10分ほど焼く。
- ⑦ 器に②のトマトを並べ、⑥のサバをのせる。

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。