



8/16(水) サンマ缶のにら玉とし

(材料)

さんま缶詰 (蒲焼き味) : 1 缶

にら : 適量

たまご : 2 個

めんつゆ : 少々

水 : 1 カップ

- ① 鍋にさんまの缶詰を開け、水 1 カップで缶を洗うように、たれも全て加え入れる。めんつゆも足す。
- ② にらは3~4cmに切り、たまご2個は溶いておく。
- ③ ①を火にかけ、温まったらにらを入れてさっと火を通す。
- ④ 溶き卵を2回に分けて回し入れる。
- ⑤ 皿に盛り、お好みで七味を振る。

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。