



10/3(火) 厚揚げの明太マヨチーズ焼き

(材料)

厚揚げ

辛子明太子

溶けるチーズ

マヨネーズ

刻み海苔

大葉

- ① 厚揚げはキッチンペーパーで軽く押さえて油抜きをする。
- ② 明太子は皮を取ってほぐし、マヨネーズ、溶けるチーズと合わせておく。
- ③ 厚揚げに②を乗せ、グリルかトースターで焼く。
- ④ 焼き色が付いたら取り出し、刻み海苔と刻んだ大葉を乗せる。

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。