



11/15(水) 洋風卵の花 (おからのホットサラダ)

(材料)

おから

ベーコン

にんにく

人参

ひじき

枝豆 (冷凍)

ドレッシング

オリーブ油

塩

- ① ひじきは洗って水気を拭く。人参は細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくとベーコンを入れて炒める。
- ③ 香りが出たら、おからと①を入れ、塩を振って更に炒める。
- ④ 火が通ったら枝豆とドレッシングを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。