



7/3(水) 冷やしきゅうりと梅ねぎみそ

(材料)

きゅうり
めんつゆ
水

・梅ねぎみそ

〔梅干し
長ねぎ
みそ

- ① きゅうりはところどころ皮をむいて、軽くたたく。
- ② 水にめんつゆを加えたものに浸して、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 食べやすい大きさに切って器に盛る。梅ねぎみそを添える。

・梅ねぎみそ

梅干しは種を取って叩く。長ねぎはみじん切り。
ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。

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。