



9/6(金) バター香る鮭の混ぜごはん (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

A { 鮭の切り身：1切れ
酒：小さじ1B { 味噌：小さじ1/2
チョコレート醤油 超特選 減塩醤油：小さじ2

温かいごはん：2膳分

バター：10g

大葉（千切り）：1枚

いりごま（白）：適量

- ① 耐熱容器に A を入れて、ラップをふんわりかけ、600W で2分ほど加熱する。粗熱が取れたら、皮と骨を取り、粗くほぐす。
- ② ボウルにBを入れて混ぜ、よく溶かす。
- ③ 別のボウルに温かいごはんを入れ、バター、②、①、千切りにした大葉を入れて混ぜる。
- ④ 器に③を盛り、いりごまを散らす。

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/>でご覧いただけます。