



## 9/17(火) かさましご飯で～月見丼

(材料：2 人分)

米：1 合

えのき：1 袋

卵黄：2 個

海苔：適量

小ねぎ：適量

鶏ひき肉：60 g

ひじき（生）：100 g

めんつゆ：大さじ2～3

砂糖：大さじ1

ごま油：少々

- ① えのきは小さく刻み、研いだ米と合わせて一緒に炊く。
- ② 鍋にごま油を温め、鶏ひき肉とひじきを炒める。
- ③ めんつゆと砂糖を加えて火を通す。
- ④ 丼に①のご飯を盛り、③と小ねぎをのせて、海苔を散らす。
- ⑤ 中央に卵黄を乗せる。

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。