



## 10/9(水) 小豆ご飯とふわふわたまご

(材料)

「幸せの愛でたまご」：2 個

A { すりごま：適量  
だし汁：大さじ2~3  
うすくち醤油（めんつゆ）：少々  
水溶き片栗粉：少々

サラダ油：少々

&lt;小豆ご飯&gt;

米：1 合

あずきアイス：1 本

塩：少々

① ボウルにたまごを割り、A を加えてとく。

② フライパンに油を熱し、弱めの中火で①を流してざっくりとまとめる。

★小豆ご飯に乗せても、別皿でも。

&lt;小豆ご飯&gt;

① 米を研ぎ、水加減は気持ち少なめにセットする。

② あずきアイスは棒を外して一緒に炊き上げる。

③ 炊き上がったら、塩少々を振ってほぐす。

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/>でもご覧になれます。