



## 10/16(水) なすのおかかポン酢

(材料)

なす：1～2本

削り節：適量

A { ポン酢：大さじ2～3

水：大さじ1

豆板醤：適量

塩

サラダ油

糸唐辛子

① ボウルに A を合わせておく。

② なすは所々皮をむき、食べやすい大きさに切って塩水にはなす。

③ ざるに上げて、水気を拭く。

④ 油で揚げ、①に加え、削り節も加えて和える。

⑤ 器に盛る。あれば糸唐辛子などあしらう。

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。