



3/18(火) 海鮮だし茶漬け



(材料)

中嶋屋本店

A { まぐろ削り粉：5 g
焼きアゴ微粉：3 g
昆布微粉：2 g

中嶋屋本店だし族：大さじ1～2

うすくち醤油：小さじ1～2

鯛、マグロ、サーモンなど刺身類：適量
小ねぎ、あらね、刻み海苔、わさびなど

- ① お茶パックなどに A を入れる。
- ② 鍋に出汁パックと水を入れ、沸騰したら中火で 5 分煮出し、うすくち醤油を加える。
- ③ ボウルにお好きな刺身類を入れ、だし族をかけて馴染ませる。
- ④ ごはんの上に③を乗せて②を張る。
- ⑤ 小ねぎなどを振り、わさびを添える。

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。