



## 4/15(火) にんじんのツナたらこバター

(材料)

にんじん：1 本

たらこ：1 腹

ツナ：大きじ2程度

バター：10g

塩：適量

- ① にんじんは千切りにして、耐熱皿に並べ、濡らしたキッチンペーパーをかけてレンジ加熱する。600Wで1～2分ほど。
- ② たらこは皮を除いてほぐす。
- ③ ボウルに油を切ったツナ、②、バターを入れる。
- ④ ①を加えて和える。味を見て塩で調整し、黒こしょうを挽く。

★ライ麦パンなど添えても

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）に置いてあります。  
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。