



4/18(金) 春野菜のゴロッとクリーミーポトフ (加藤奈美さん)

(材料2人分)

鮭(甘塩): 2切れ

キャベツ: 150g

たまねぎ: 100g

ペンネ: 100g

A { チョーコー 長崎素材ドレッシング
じゃがいもクリーミー: 80g
水: 300ml

塩こしょう: 適量

お好みで粉チーズ: 適量

- ① 鮭は3~4等分に切って、キャベツとたまねぎは大きめのくし切りにする。
- ② フライパンに①とペンネを広げ入れ、Aを加えて、塩こしょうをふり入れ、蓋をして中火強で沸騰させる。
- ③ ②が沸騰したら中火弱にして蒸し煮にする。(目安時間はペンネの茹で上がり表示時間に1~2分足すくらい。)
- ④ 材料に火が入ったら、器に盛る。お好みで粉チーズをかけても美味しい。

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/>でご覧いただけます。