



8/14 (火)

夏野菜 de ナポリタン

(材料)

あらびきウィンナー：1袋

好きな夏野菜：お好みの量

(パプリカ、ゴーヤ、なす、ズッキーニなど)

にんにく：1かけ

オリーブオイル：適量

ケチャップ：適量

溶けるチーズ：適量

塩こしょう：少々

- ① にんにくはスライスする。
- ② あらびきウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ お好きな夏野菜（できれば彩りのバランスよく）も食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルと①を熱し、香りが立ったらウィンナーを入れて炒める。
- ⑤ 夏野菜も加えて塩こしょうを振り、炒め合わせる。
- ⑥ 仕上げにケチャップとチーズを入れて、混ぜ合わせる。
- ⑦ チーズが溶けたら出来上がり。

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<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。