



## 7/16 (火) 夏野菜のどんどん揚げびたし

(材料)

<漬けつゆ>

くばら あごだしつゆ九州うまぐち：100ml  
水：300ml  
豆板醤：小さじ1  
酢：大さじ2

なす：1本

ピーマン：2個

かぼちゃ：1/8個

ミニトマト：4~5個

オクラ：4~5本

- ① 大きめのボウルで<漬けつゆ>の材料を合わせる。
- ② なすは輪切り、ピーマンは食べやすい大きさ、かぼちゃは5mmくらいにスライスする。
- ③ オクラは塩で産毛をとり、がくを取り、数か所に小さい切れ目を入れる。
- ④ ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ 油を熱し、野菜(ミニトマト以外)を素揚げにする。
- ⑥ ④と油を切った⑤を①のボウルに入れる。

夏野菜はお好きなものでどうぞ。

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