



6/3 (水) たたきキュウリとさわやかキャベツ

(材料)

<たたきキュウリ>

きゅうり：1本

キムチ：お好きな量

ごま油：適量

白ごま：適量

韓国のり：1パック

① きゅうりは板ずりして、叩いて食べやすい大きさにする。

② キムチとごま油を加えて混ぜる。

③ 器に盛り、白ごまを振り、韓国のりをちぎってのせる。

<さわやかキャベツ>

キャベツ：1/4玉

みょうが：1個

しそ：数枚

塩、ぽん酢：適量

① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、軽く塩揉みする。

② ぽん酢を加えて更に軽く揉む。

③ 千切りにしたみょうがとしそを加えて和える。

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。