



7/15 (水)

## おくらのペペロンチーノ

(材料)

オクラ

ベーコン

にんにく (みじん切り)

オリーブ油

鷹の爪

塩こしょう

粉チーズ

- ① オクラは板ずりして軽く洗い、がくを取って斜め半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにく、生姜、鷹の爪、ベーコンを入れて火をつける。
- ③ 香りが立ってきたら①を入れて炒める。
- ④ 塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 皿に盛って、お好みで粉チーズを振る。

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）に置いています。  
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。