



7/29 (水)

ズッキーニのカルパッチョとナムル

(材料)

<カルパッチョ>

ズッキーニ

しらす

EXV オリーブオイル、レモン

塩、黒こしょう

(下準備) ズッキーニは薄切りにして軽く塩を振る。

- ① ズッキーニを皿に並べ、しらすを散らす。
- ② レモンを絞り、オリーブオイルを回しかけ、黒こしょうを振る。

<ナムル>

ズッキーニ

ツナ缶

塩

おろしにんにく

ごま油

ごま

- ① ボウルにツナ缶、おろしにんにく、ごま油を入れて混ぜる。
- ② ズッキーニを入れて軽く揉むように混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、ごまを振る。

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。