



5/19(水) コリコリホルモンと野菜の塩炒め&トマトと桜エビのさっと和え

(材料)

丸協食産「コリコリ塩ホルモン」

セロリ

きゅうり

ごま油

おろしにんにく

塩

- ① セロリは筋を取り、きゅうりは数か所皮をむいて、共に一口サイズの乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ホルモンとセロリを炒める。
- ③ おろしにんにくも加えて炒め、最後にキュウリを加え、塩こしょうで味を調える。

<トマトと桜エビのさっと和え>

トマト

桜エビ

〔ごま油

〔めんつゆ

ごま

- ① ボウルに食べやすい大きさに切ったトマト、桜エビ、調味料を入れて和える。
- ② 器に盛ってごまを振る。

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。