



6/29(火) タコと夏野菜の炒めマリネ

(材料)

- | | |
|-------------|---|
| タコ | ① タコは食べやすい大きさにぶつ切りにする。 |
| オクラ | ② オクラは塩を振って板ずりし、斜め半分に切り、みょうがは縦に4~6等分にする。パプリカときゅうりは乱切りにする。 |
| パプリカ (赤・黄) | |
| みょうが | ③ フライパンに少量のオリーブ油を熱し、②の野菜を入れて軽く塩こしょうしてさっと炒める。 |
| きゅうり | |
| ぽん酢 | ④ タコを入れてひと混ぜしたら火を止め、ぽん酢とEXV.オリーブオイルをたっぷりとかけて混ぜる。 |
| EXV.オリーブオイル | |
| 塩こしょう | |

★温かいままでも、冷たく冷やしても

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。