



6/29(火) タコと夏野菜の炒めマリネ

(材料)

タコ
オクラ
パプリカ (赤・黄)
みょうが
きゅうり

ぽん酢
EXV.オリーブオイル
塩こしょう

- ① タコは食べやすい大きさにぶつ切りにする。
- 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。
- 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。
- 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。

★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。