



3/30(水) ペペロン菜の花

(材料)

菜の花

ベーコン

にんにく

鷹の爪

塩こしょう

ブラックペッパー

オリーブ油

- ① 菜の花は根元の固いところは少し切り落とし、半分の長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を加えて①をさっと茹でて取り出す。
- ③ フライパンに多めのオリーブ油とスライスにんにく、鷹の爪を入れて火をつけ、弱火で香りが立つまで温める。
- ④ ベーコンと菜の花の根元の方を先に入れて炒める。
- ⑤ ベーコンから脂が出て、少し火が通ったら、残りの菜の花を入れて炒める。
- ⑥ 塩こしょうで味を調え、ブラックペッパーを振る。

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。
レシピは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。