



7/6(水) 牛すじ入りコロコロサラダ

(材料)

丸協食産「牛すじポン」

ミニトマト

オクラ

玉ねぎ

セロリ

きゅうり

ミックスビーンズ

オリーブ油

塩

ブラックペッパー

- ① オクラは塩を振って産毛を取り、洗ってさっと茹でて氷水に取り1cm くらいに切る。
- ② 玉ねぎ、セロリ、きゅうりは 1cm 程度の角切り、ミニトマトも同じくらいのサイズに切る。
- ③ ボウルに材料をすべて入れ、添付のポン酢で和え、オリーブ油と塩で味を調え、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。
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。