



7/27(水) トマトジュースで簡単!和風ガスパチョ

(材料)

もずく

トマト

山芋

きゅうり

オクラ

トマトジュース

EXV.オリーブオイル

塩

- ① トマト、山芋（少し残しておく）、きゅうりは賽の目に切り、軽く塩を振っておく。
- ② オクラは塩で産毛を取りさっと湯通しして、薄切りにする。
- ③ ボウルにトマトジュース、残しておいた山芋をすりおろして混ぜ、①、②、もずくを入れる。
- ④ 塩で味を調べて器に注ぎ、EXV.オリーブオイルをかける。

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。