



6/14(水) にんじんのレーズンバター

(材料)

にんじん

レーズンバター

オリーブ油

塩

クミン (ホール)

- ① にんじんはよく洗い千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れ、塩を振って炒める。
- ③ お好みでクミンを加えて更に炒める。(蓋をして加熱も OK)
- ④ 火が通ったらレーズンバターを加え、火を止めて混ぜる。

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)に置いてあります。
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。