



11/8(水) いちじくのサラダ仕立て

(材料)

いちじく

好きなチーズ

ナッツ類

はちみつ

ルッコラなど葉野菜

EXV オリーブオイル

塩

ブラックペッパー

バルサミコ酢

- ① いちじくは洗って、くし切りにする。皮は苦手ならむく。
- ② フライパンにナッツを入れて軽く炒り、はちみつを加えて絡める。
- ③ さらに葉野菜を盛り、①を並べ、チーズと②を散らす。
- ④ EXV オリーブオイルを回しかけ、塩、ブラックペッパーを振る。
・酸味が欲しい方はバルサミコ酢をプラスして。

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。