



1/31(水) かぶとれんこんの塩炒め

(材料)

かぶ
れんこん
ベーコン
しらす
ごま油
塩
黒こしょう
しょうゆ
小ねぎ

- ① かぶは皮をむいて薄いくし切りに、れんこんは半月切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、食べやすい幅に切ったベーコン、①を入れ、軽く塩を振って炒める。
- ③ 焼き色がついて火が通ったら皿に盛り、塩、黒こしょうを挽く。

<かぶの葉を使ってもう 1 品・じゃこねぎ油和え>

- ① ボウルにじゃこ、小ねぎ、ごま油、塩少々を混ぜておく。
- ② 塩もみしたかぶの葉（むいた皮）を洗って刻み、①と和える。

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。