



5/21(火) ズッキーニと白身魚の和えるカルパッチョ

(材料)

刺身用の白身魚（鯛など）

ズッキーニ

梅干し

大葉

めんつゆ

EXV.オリーブオイル

塩

- ① ズッキーニは薄切りにして塩を振り、軽く揉んで水気を取る。
- ② 梅干しは種を取って叩き、大葉は千切りにする。
- ③ ボウルに①、②、めんつゆを加えて軽く混ぜる。
- ④ 刺身用の魚を加えて和え、EXV.オリーブオイルを回しかける。

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。