



6/3(火) 食べるタバスコ!～タバスコ

(材料)

ミニトマト：3 個

きゅうり：1/2 本

玉ねぎ：30 g 程度

トマトケチャップ：大さじ1～2

タバスコ：適量

① 野菜はそれぞれみじん切りにする。

② ボウルに入れて、ケチャップとタバスコを加えて混ぜる。

③ サラダ、ピザ、チーズトーストなどに乗せてどうぞ。

葉野菜、トースト、チーズなど

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。