



## 6/17(火) ジャがいもとタコの大葉炒め

(材料)

じゃがいも：150g

タコ：100g

しらす：大さじ1

大葉：6枚

塩こしょう：適量

オリーブ油：大さじ1~2

- ① ジャがいもは細切りか半月切りにし、水にさらして水気を拭く。タコは食べやすい大きさに切る。大葉は刻む。
- ② フライパンに油を熱し、じゃがいもを先に焼き付ける。
- ③ 焼き色がついて透き通ってきたらタコを加える。
- ④ 塩こしょうし、しらすと大葉を加えてさっと炒め合わせる。

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。