



8/27(水) イカとズッキーニの塩レモン炒め

(材料)

イカ: 100g

ズッキーニ: 1本

レモン: 適量

塩: ひとつまみ

おろしにんにく: 適量

黒こしょう: 適量

オリーブ油: 大さじ1

- 1 イカとズッキーニは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、①、塩、おろしにんにくを入れて炒める。
- 3 熱が入ったら、火を止めてレモンを絞る。
- 4 皿に盛り、黒こしょうを振る。

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。