



10/7(火) いちじくと梨のなます

(材料)

いちじく：2～3個

梨：1/2 個

塩：少々

酢：大さじ1

砂糖：小さじ1

EXV.オリーブオイル：大さじ1

- ① いちじくは水で濡らしたペーパーで拭き、一口大に手で割く。
- ② 梨は細切りにして塩を振り、しばらく馴染ませる。
- ③ ボウルに酢、砂糖、塩を混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。
- ④ ①と②の水気を拭いてボウルに加えて軽く和える。

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。