



10/22(水) ジャーマンかぼちゃ

(材料)

かぼちゃ：1/4 玉
ウインナー：3～4本
玉ねぎ：1/4 玉
にんにく：1 かけ
オリーブ油：大さじ1
塩：ひとつまみ
黒こしょう：適量

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、レンジで下加熱する。
(600Wで2分程)
- ② 玉ねぎは薄切りにし、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
にんにくはスライスする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、香りが
出たらウインナーと玉ねぎを加えて炒める。
- ④ ①も加え、塩を振って炒める。
- ⑤ 黒こしょうを振って炒め合わせる。

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。