



6/23(火) ズッキーニとイカの和風炒め



(材料)

中嶋屋本店

- 【あご削り粉：小さじ1
- 【本枯れ鰹削り粉：小さじ1

イカ：100g程度

ズッキーニ：1本

塩こしょう（醤油）：少々

サラダ油：適量

- ① イカは足とワタを外して洗い、食べやすい大きさに切る。墨とワタもあれば残しておく。
- ② ズッキーニは薄めの輪切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①と②を入れて、削り粉を振って炒める。
- ④ 味が足りなければ、塩こしょう（もしくは醤油）で味を調える。

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。