2026 年

Pint レシピ

食材提供 you me

10/7(水)　フルーツなます

（材料）
大根：1/4～1/3 本
りんご：1/2 個
梨：1/2 個
塩：小さじ1
砂糖：大さじ 1,5
酢：大さじ3
EXV.オリーブオイル：適量

① 大根と果物類は細切りにする。りんごだけは皮付きで。
② ボウルに①を入れて塩を振り、10 分ほどおく。
③ 別のボウルに砂糖と酢を入れて混ぜておく。
④ ②から出た水分を絞って、③のボウルに加えて和える。
⑤ 器に盛り、お好みで EXV.オリーブオイルをかける。

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。