



9/28(水) ジャがいもとピーマンの塩昆布バター

(材料)

じゃがいも
ピーマン
塩昆布
サラダ油
バター
塩

- ① ジャがいもは細切りにして水に放し、水気を拭いておく。
- ② ピーマンも細切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①と②を炒める。
- ④ 火が通ったら、塩昆布とバターを加えてさっと炒め合わせる。
- ⑤ 味を見て、塩で調整する。

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。