



6/7(水) ズッキーニときゅうりのレモン醤油炒め

(材料)

鶏もも肉
ズッキーニ
きゅうり
レモン
しょうゆ
オリーブ油
塩
砂糖

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさ、ズッキーニは拍子木切り、きゅうりはところどころ皮をむいて縦半分に斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③ 塩、砂糖、レモン（スライス）を加えて炒め、最後に醤油を足して仕上げる。
- ④ 皿に盛り、くし切りにしたレモンを添える。

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。