



8/22(火)

夏野菜の豚汁

(材料)

中嶋屋本店「うまかだし かつお味」

豚肉

〔なす、ゴーヤ、オクラ、にら
〕パプリカ、ズッキーニなど夏野菜

小ねぎ

みそ

練りごま

ごま油

① 鍋に水からだしパックを入れて表示通りにだしを引く。

② 鍋にごま油を熱し、食べやすい大きさに切った豚肉と夏野菜を加えてさっと炒める。

③ ①を加えて煮、火が通ったらみそと練りごまを溶き入れる。

④ 器によそって小ねぎを散らす。お好みで七味など振る。

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。