



10/11(水)

## ジャーマンれんこん

(材料)

れんこん  
ウィンナー  
にんにく  
塩こしょう  
ブラックペッパー (粗びき)  
オリーブ油

- ① れんこんはよく洗い、食べやすい大きさに切る。  
(麺棒などで叩いてから切っても良い)
- ② キッチンペーパーを濡らして①を包み、レンジで1分ほど加熱する。
- ③ ウィンナーは食べやすい幅の斜め切り、にんにくはスライスする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくとウィンナーを入れて炒める。
- ⑤ ②のれんこんを加えて更に炒める。
- ⑥ 塩こしょう、ブラックペッパーで味を調える。

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。