



10/18(水)

なすとじゃがいものナポリタン

(材料)

なす
じゃがいも
ハム
玉ねぎ
パプリカ
ピーマン
にんにく
鷹の爪
パセリ
ケチャップ
塩こしょう
砂糖
パルメザンチーズ
オリーブ油

- ① なすとじゃがいもは拍子木切りにして水にさらす。
- ② ハム、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと鷹の爪を入れる。
- ④ ①は水気を拭いて、②の材料も加えて炒める。
- ⑤ 塩こしょうを振り、火があらかた通ったらケチャップと砂糖を加えて更に炒める。
- ⑥ 皿に盛り、パルメザンチーズをかけ、パセリを振る。

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。