



9/20(金)

白身魚と水菜のパスタ

(今道 康弘さん)

(材料2人分)

{ パスタ (フェデーニ) : 140g
{ 塩 : お湯の1%量

白身魚の刺身(鯛など) : 100g

{ たまねぎ : 40g
A { 赤・黄パプリカ : 各50g
{ オクラ : 2本

B { チョーコー醤油
{ プレミアムドレッシングノンオイルゆず : 60g
{ 水 : 60g

(飾り)

水菜 : 20g

- ① パスタを塩1%のお湯で表示時間通りに茹でる。
- ② Aの野菜をスライスする。
- ③ 鍋にBを入れて、②の野菜を加え、ひと煮立ちさせて、火を止める。
- ④ ③の鍋に①の茹で上がったパスタと、刺身を加えて、火を消したまま余熱で和える。
- ⑤ 器に④を盛り、2cmに切った水菜を上に乗せる。

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/>でご覧いただけます。