



2/18(火) 漬物で～ナムルとミルフィーユ

(材料)

<ナムル>

キムチ、ミニトマト
おろしにんにく、ごま油
小ねぎ、ごま

- ① キムチは刻み、ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに①とおろしにんにく、ごま油を入れて和える。
- ③ 器に盛って、小ねぎとごまを振る。

<ミルフィーユ>

べったら漬け (たくあん)
きゅうり
EXV.オリーブオイル、黒こしょう

- ④ べったら漬けときゅうりは薄切りにして、交互に重ねる。
- ⑤ オリーブ油をかけ、黒こしょうをお好みで。

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。