



第94回

日中は暑さの残を感じますが、朝、晩は涼くなり、秋めいてきました。皆様いかがお過ごしですか？

ピーマンとパプリカのナムル <保存：冷蔵5日>

(材料) ピーマン ... 2コ(約100g)

パプリカ(赤) ... 1/4コ

パプリカ(黄) ... 1/4コ

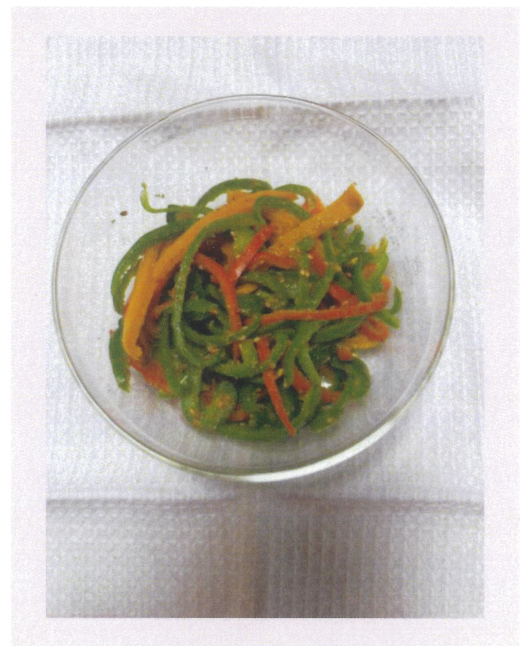
① すり白ごま ... 大さじ1/2 砂糖 ... 少々
ごま油 ... 大さじ1 塩 ... 少々
鶏がらスープ ... 小さじ1 ラー油 ... 少々
おろしにんにく ... 少々

※お好みで

① ピーマン、パプリカはハタと種を除いて糸切りにし、熱湯ですとゆで、水気を切る。
(パーパーなどでしっかり切ってください)

② ①を混ぜ合わせ、ピーマン、パプリカが熱いうちに混ぜあわせ、味をなじませる。

夏の疲れが出やすい時期です。
しっかり休息をとり、お体を大切に
なさってください。



NORITOMI

TEL:0944-74-1000

HP:<http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：金納・小野・乗富