



10/24 (水) 野菜たっぷりあんかけ揚げだし豆腐 (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

- { 絹ごし豆腐：1/2丁
- 片栗粉：適量
- にんじん：1/8本
- たまねぎ：1/4個
- しめじ：1/4房
- A { チョーコー
- 長崎ちゃんぽんあごだしスープ：大さじ1
- 水：140ml
- 水溶き片栗粉：適量
- ほうれん草：1/4束
- B { おろししょうが：適量
- 白髪ねぎ：適量

- ① 豆腐は2重にしたキッチンペーパーでくるみ、耐熱皿にのせてレンジで1~2分加熱する。
- ② ①の豆腐を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ にんじんは細切りにして、たまねぎは薄切りにする。しめじは小房に分けておく。ほうれん草は茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にAを加えて火にかけ、煮立ったら③のにんじん・たまねぎ・しめじを加え、しんなりしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に②の豆腐、③のほうれん草を入れ、④のあんをかけて、Bを添える。

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）に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。