



7/9 (火)

簡単時短サンラータン

(材料 2人分)

もずく(味付き) : 1カップ

水 : 300ml

鶏がらスープの素 : 大さじ1.5

豆腐 : 1/6丁

たまご : 1個

三つ葉(小ねぎ) : 適量

片栗粉 : 適量

ラー油 : 適量

めんつゆ : 小さじ1

- ① 鍋で湯を沸かす。
- ② 豆腐は水切りして細切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ 湯が沸いたら鶏がらスープの素、②を入れてひと煮立ちさせ、もずくを酢ごと加えて更にひと煮立ちさせる。
- ④ めんつゆで味を調べ、溶き卵を流し入れる。
- ⑤ ラー油を加え、三つ葉(小ねぎ)をちらして完成。

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。