



2019年

you
me
食材提供

9/19 (木) 肉巻き揚げだし豆腐風 (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

厚揚げ：1丁
豚バラ薄切り肉：6枚(120g)
塩・こしょう：各適量
しめじ：1/2袋
えのき：1/2袋

(合わせ調味料)

A { 水：200ml
濃口醤油：大さじ1
みりん：大さじ1
片栗粉：大さじ1
砂糖：小さじ1
かつお節：1パック(3g)

小ねぎ：適量

青唐辛子(生)または柚子胡椒：適量

- ① 厚揚げは6等分して、豚肉で巻き、塩・こしょうをふる。
- ② しめじは小房にほぐして、えのきは2~3cm長さに切る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに①の豚巻き厚揚げを並べて、両面をしっかりと焼き、②のしめじとえのきを加えて、火を通す。
- ⑤ ④のフライパンに、③の合わせ調味料を加えてとろみがついたら、器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。
- ⑥ ⑤をいただく時に、お好みで青唐辛子を箸でつぶして、小さくしたものをのせて食べる。

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。