



10/22 (火)

男は黙って土鍋ひとつ! ~肉肉豆腐

(材料)

豆腐：1丁

ごま油：大さじ2~3

豚ひき肉：150g

A	{	長ねぎ(みじん切り)：1/2本程度
		焼き肉のたれ：大さじ4~5
		水：大さじ1
		ごま油：大さじ1
		おろしにんにく：適量
		おろししょうが：適量

① 土鍋にごま油を入れ、豆腐を大きく崩しながら入れる。
(豆腐は水切り不要)

② ボウルに豚ひき肉とAを入れて、軽く混ぜる。

③ 豆腐の上に②をのせ、蓋をして10分程度火にかける。
(ご家庭の土鍋によりますが、肉に火が通ればOK)

④ 長ねぎの葉の部分に刻んだものを飾って完成。

お好みで一味唐辛子などかけてお召し上がりください。

長ねぎ(青いところ)：適量

一味唐辛子、七味唐辛子、ラー油など：適量

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。