



2019年

11/28 (木) 豆腐と牛肉の炒め煮 (黄 郁卿さん)

(材料2~3人分)

木綿豆腐：1丁
牛切り落とし肉：100g
A { 酒：小さじ1
溶きたまご：適量
塩・こしょう：各少々
片栗粉：適量
長ねぎ・生姜：各少々
サラダ油：小さじ1+小さじ2
オイスターソース：小さじ2

(合わせ調味料)

B { 鶏がらスープ：300ml
濃口醤油：大さじ1+小さじ1
砂糖：小さじ2
酒：大さじ1
こしょう：少々

(水溶き片栗粉)

C { 片栗粉：大さじ1+小さじ1
水：大さじ1+小さじ1

(仕上げ)

ごま油：小さじ1~2
小ねぎ：適量

- ① 豆腐は半分に切って、8mm~1cm厚さに切って、ザルに上げ、水気を切る。長ねぎと生姜はみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切って、Aで下味をつけ、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ④ 中華鍋(フライパン)にサラダ油：小さじ1を熱し、②の牛肉をほぐしながら、サッと炒めて、一旦取り出す。
- ⑤ ④の中華鍋にサラダ油：小さじ2を足し、①の長ねぎ・生姜を炒めて、香りを出し、オイスターソースを加えてさらに炒め、③の合わせ調味料を入れ、①の豆腐を加えて中火で4~5分煮る。
- ⑥ ⑤に④の牛肉を戻し入れ、味を見て、足りなければ濃口醤油：少々(分量外)で味を調べ、Cの水溶き片栗粉でとろみをつけて、最後にごま油を回し入れる。
- ⑦ 器に⑥を盛って、①の小ねぎを散らす。

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。