



2020年

you  
me  
食材提供

## 2/13 (木) 厚揚げ豆腐の中華風煮込み (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

厚揚げ豆腐：300g

生姜・長ねぎ：各適量

小松菜：100g

にんじん：50g

生椎茸：大1枚

サラダ油：大さじ1

オイスターソース：小さじ2

鶏がらスープ：300ml

A { 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)

B { 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

- ① 厚揚げ豆腐は油抜きをして、半分に切り、7～8mm厚さに切って、水気を切る。生姜と長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小松菜は4～5cm長さのざく切りにして、にんじんは4～5mm厚さの短冊切りにし、生椎茸は4～5mm厚さの薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の生姜と長ねぎを香りよく炒め、②を加えて炒める。
- ④ ③のフライパンにオイスターソースを加えて炒め、香りが出たら、鶏がらスープをまわりから入れて、煮立ったら、Aの調味料と、①の厚揚げ豆腐を入れて中火で4～5分煮込む。
- ⑤ ④の厚揚げ豆腐に火が入ったら、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れて仕上げ、器に盛る。

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/>でご覧になれます。