



## 2/26 (水) 牡蠣の味噌炊き (オイさん)

(材料 2 人分)

牡蠣：100g (加熱用の大きめ 10 個)

豆腐：1/2 丁

かつおだし：200ml

チヨコ輝麦：20g

みりん：小さじ 2

にら：1/2 束

にんにく：1 かけ

唐辛子：1 本

(下準備) には 5cm の長さに切り、豆腐はさいの目に切る。  
にんにくはみじん切り、唐辛子は輪切りにしておく。

- ① 鍋にかつおだしを張り、輝麦を溶いてみりんをたらす。
- ② 牡蠣のむき身とさいの目に切った豆腐を入れて 5 分煮込む。
- ③ にらをかぶせて、刻んだにんにくと唐辛子を散らす。

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。