



3/31 (火)

春のアサリ豆腐

(材料)

あさり

豆腐

長ねぎ

おろししょうが

おろしにんにく

ごま油

塩

- ① フライパンに砂抜きしたあさりを入れ、おろししょうが、おろしにんにくを入れて少し混ぜる。
- ② 豆腐を手で崩しながら入れて、ごま油も入れ火をつける。
- ③ 蓋をして貝の口が開くまで待つ。
- ④ ふつふつしてきたら蓋を開け、みじん切りの長ねぎを入れて少し揺らす。
- ⑤ 味を見て必要なら塩で調整する。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。