



6/30 (火)

たぬき豆腐の卵とじ

(材料)

豆腐：1/2丁

たまご：3個

天かす：適量

水：80～100ml

だしの素：小さじ1

醤油：大さじ1.5

みりん：大さじ1.5

酒：大さじ1.5

砂糖：少々

小ねぎ：適量

- ① 豆腐は手でざっくりと崩し、水気を切っておく。
- ② 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、煮立ったら豆腐を入れて煮る。
- ③ 豆腐が温まったら天かすを加え、溶き卵を流し入れる。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

★ご飯にのせて丼にしても。

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。