

11/19 (木) やっこの玉子とじ (ロク ホンチュウさん)

(材料2人分)

冷奴：1丁

たまご：2個

にんにく：5g

サラダ油：大さじ2

(トッピング)

小ねぎ：5g

赤パプリカ (生唐辛子・赤ピーマン)：10g

(合わせ調味料)

めんつゆ：大さじ1

オイスターソース：小さじ1

砂糖：小さじ1/2

ごま油：小さじ1/2

片栗粉：小さじ1/2

水：大さじ2

黒こしょう：少々

(お好みで)

ラー油：少々

一味唐辛子：少々

① 豆腐はペーパーで表面の水気をよく切っておく。たまごはよくかき混ぜる。にんにくはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにして、赤パプリカはみじん切りにする。

② ボウルにAを混ぜ合わせておく。

③ フライパン (スキレット) にサラダ油を熱し、中央に①の豆腐を入れて、ナイフで9等分し、①のにんにくを豆腐の周りに入れて、焦がさないようにしばらく油で炒める。

④ ③の豆腐の周りに①のたまごを回し入れて、ふんわり焼きながら、②の合わせ調味料を全体にかけ、最後に①の小ねぎと赤パプリカをのせて、仕上げに黒こしょうをかける。

⑤ ④を食べる時に豆腐とたまごはスプーンでかき混ぜて、お好みでラー油と一味唐辛子をかける。

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。