



11/19 (金) あっさりマーボーゆず風味 (福岡由香さん)

(材料2~3人分)

絹ごし豆腐：1丁

鶏ひき肉：100g

長ねぎ：1/4本

にんにく：1かけ

生姜：1かけ

赤唐辛子：1本

サラダ油：大さじ1

酒：大さじ1

A { チョーコー「香り立つ ゆず鍋つゆ」：1袋

水：200ml

(水溶き片栗粉)

B { 片栗粉：大さじ1

水：大さじ1

(仕上げ)

長ねぎ(白髪ねぎ)：1/4本分

ごま油：適量

ラー油：お好みで

あれば ゆずの皮(すりおろし)：少々

- ① 豆腐は2cm角に切り、塩少々(分量外)を加えた熱湯に入れて、2分茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ② 長ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにして、赤唐辛子は種を取って、小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を加えて炒め、火が通ったら、②を加えて香りが立つまで炒める。
- ④ ③のフライパンに、Aを上から順に加えて、沸騰したら①の豆腐を加えてひと煮立ちし、いったん火を止めて、Bの水溶き片栗粉を加えて、弱火で豆腐が煮崩れないようにゆっくりと混ぜながらとろみをつける。
- ⑤ 仕上げ用の長ねぎは長さ3~4cmの千切りにして、水にさらし、白髪ねぎにする。
- ⑥ 器に④を盛って、⑤の白髪ねぎを飾り、ごま油を回しかけて、お好みでラー油をかけ、あればゆずの皮のすりおろしを散らす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。