

12/8 (木) 簡単肉豆腐 (ゆき さん)

(材料2人分)

豚バラ薄切り肉：200g

木綿豆腐：1丁

長ねぎ：太め1本

砂糖：大さじ3

水：180ml

A { 濃口醤油：45ml
みりん：大さじ2
酒：45ml

サラダ油：大さじ1

春菊：1/2束

- ① 豚肉は5cm幅に切って、長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、豆腐は水切りして6等分し、春菊は3等分のざく切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を加えて炒めて、白っぽくなってきたら、①の長ねぎを加えて炒め、なじんだら、砂糖を入れて全体に絡める。
- ④ ③のフライパンに、水と②の合わせ調味料を加えて、ひと煮立ちしたら、①の豆腐を加え、10分ほどクツクツと煮る。
- ⑤ ④の鍋に①の春菊を入れ、軽く火が通ったら、器に盛る。

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）に置いてあります。
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。