



4/5(水) せりと桜えびの温奴

(材料)

豆腐
桜えび
せり
にんにく
しょうが
ごま油
しょうゆ
塩

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、500W のレンジで3分ほど、水切りと加熱をかねて、準備しておく。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りに、せりはざく切りにする。
- ③ フライパンににんにく・しょうが・ごま油を入れ、香りが出たら桜えびとせりを加えて炒める。
- ④ 塩で味を調える。
- ⑤ 水切りした豆腐に乗せ、お好みで更にごま油と醤油を垂らす。

★豆腐は冷奴でも

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。