



6/27(火) 海老とオクラのあんかけ冷奴

(材料)

中嶋屋本店「うまかだし かつお味」

豆腐

海老

オクラ

おろししょうが

薄口醤油

水溶き片栗粉

① 豆腐はしっかりと水切りをしておく。

② 海老は殻とワタを取り、オクラは板ずりし、共に洗って水気を拭き、食べやすい大きさに切る。

③ だしパックは表示通りに出汁をひく。

④ ③の鍋で②を煮、おろし生姜を加えて、薄口醤油で調味する。

⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥ 豆腐の上に⑤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。