



12/5(火) 魚と野菜のだし豆腐

(材料)

中嶋屋本店「うまかだし かつお味」

豆腐

魚の切り身

白菜

長ねぎ

春菊

干し椎茸

昆布

橙、すだち、ぼん酢など

① 豆腐は食べやすい大きさに切る。春菊と白菜は洗って食べやすい大きさに、長ねぎは斜め薄切りにする。

② 鍋に水を張り、干し椎茸と昆布を入れて 1 時間ほどおく。

③ ①にだしパックを入れて、水から中火で 5 分ほど煮出す。

④ パックと昆布を取り出し、①を入れ、アクが出たら取って煮る。

★橙やすだちを絞ったり、ぼん酢などを添えて

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。