



5/7(水) なめこ入り麻婆豆腐

(材料)

豆腐：1丁
豚ひき肉：100g
なめこ：1袋
しょうが、にんにく：1かけ
長ねぎ：大さじ1~2
小ねぎ(小口切り)：適量
豆板醤：少々
オイスターソース：大さじ1
鶏がらスープの素：大さじ1/2
水：120ml
水溶き片栗粉：適量
ごま油：適量
塩：少々
ラー油：適量

- ① 豆腐は軽く水切りする。なめこはさっと洗っておく。
- ② しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②と豆板醤を炒める。
- ④ 豚ひき肉を加えて更に炒め、水と鶏がらスープの素と塩を加える。
- ⑤ ①とオイスターソースを加えて煮込み、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、小ねぎを振る。お好みでラー油をかける。

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。