



9/9(水) 高野豆腐の煮びたし



(材料)

中嶋屋本店「極旨香だし」

高野豆腐：小さいもの 6 個程度

海老：3 尾

オクラ：3 本

「だしー族」(めんつゆ)：大さじ 1

片栗粉：適量

塩：適量

- ① 鍋に出汁パックと水を入れ、沸騰したら中火で 5 分煮出す。
- ② 高野豆腐は水で戻して絞っておく。
- ③ 海老は殻と背わたを取り、片栗粉をまぶして水洗いし、水気を切って再度片栗粉をまぶす。
- ④ オクラはがくを落として塩で板ずりし、水洗いする。
- ⑤ ①からパックを引き上げ、②、③、④を加えて煮る。
- ⑥ めんつゆと塩少々で調味する。

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。