



2/4(水) 海老と厚揚げの炒めもの

(材料)

海老：5～6尾

厚揚げ：1/2 丁

A { 鶏がらスープの素：小さじ1

水：大さじ2

片栗粉：小さじ1/2

しょうが（細切り）：1 かけ程度

ごま油：大さじ1

塩

こしょう

- ① ボウルに A を合わせておく。
- ② 海老は背わたを取って洗い、片栗粉（分量外）をまぶす。
- ③ 厚揚げは軽く油を抑えて、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて香りを出す。
- ⑤ 海老と厚揚げを加えて炒める。
- ⑥ ①を加えて絡め、塩とこしょうで味を調える。

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。