2025 年

Pint レシピ

食材提供

2/24(火)　アサリと豆腐のだし炒め

（材料）

中嶋屋本店

A
- かつお削り粉：小さじ1
- 焼きアゴ微粉：小さじ1 /2～1
- 昆布微粉：小さじ 1/2

あさり：１００ｇ
豆腐：1 丁
ごま油：大さじ1
塩：適量
おろし生姜：適量
小ねぎ：適量

① あさりは砂抜きをして、殻を擦り合わせて洗う。

② 豆腐は軽く水切りしておく。

③ フライパンにごま油を熱し、あさりを入れる。

④ 豆腐を手で崩しながら加え、A、塩、おろし生姜を加えて優しく炒める。

⑤ あさりの口が開いたら器に盛り、小口切りにした小ねぎを振る。

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。