



## 7/23(木) マーボー冷奴

### (材料)

豆腐：1/2 丁

小ねぎ：適量

鶏のそぼろ（瓶詰め）：大さじ1～

きゅうり：1/3 本

天かす：適量

長ねぎ：1/4 本

おろししょうが、にんにく：適量

ごま油：大さじ1

豆板醤：小さじ1

オイスターソース：小さじ1

塩：適量

ラー油：お好みで

① きゅうりと長ねぎをみじん切りにし、ボウルに豆腐と小ねぎ以外の材料をすべて混ぜ合わせる。

② 豆腐は水を切り、手で崩すか包丁で切り分けて皿に盛る。

③ ①をかけ、小口切りにした小ねぎを振る。

・辛い物が好きなら更にラー油をたっぷりと

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。