



11/9(火) 豆腐とかにかまのとろっと煮

(材料)

豆腐：1/2 丁

かにかま：2 本

冷凍枝豆：適量

顆粒だし：小さじ1

めんつゆ（2倍）：大さじ1

水：150～200ml

片栗粉

かいわれ

しょうが

- ① 鍋に水、顆粒だし、めんつゆを入れ温める。
- ② 豆腐、かにかま、枝豆に片栗粉をまぶして鍋に入れる。
- ③ 1～2 分程、温まるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみを調整し、火を止める。
- ⑤ 器に盛ってかいわれを散らし、おろし生姜を乗せる。

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）に置いてあります。
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。