



4/19(火) 黒マーボー豆腐

(材料)

豆腐
豚ひき肉
納豆
ひじき
にんにく
生姜
長ねぎ
黒ごま
黒こしょう
オイスターソース
鶏がらスープの素
ごま油
しょうゆ
水溶き片栗粉
かいわれ

- ① 豆腐は水切りして手で崩し、納豆は洗って水気を切る。
- ② フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにく、生姜、長ねぎを炒め、香りがしてきたら豚肉を入れて炒める。
- ③ ①とひじきを加えて更に炒め、オイスターソース、鶏がらスープの素、水を加えて煮る。
- ④ しょうゆを回し入れて風味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、黒こしょうと黒ごまを振る。かいわれをあしらう。

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。