



7/11(火) 高野豆腐とオクラの煮びたし

(材料)

中嶋屋本店「うまかだし混合」

高野豆腐

オクラ

海老

干し椎茸

だし汁：300ml

椎茸の戻し汁：100ml

しょうゆ：大さじ1

みりん：大さじ1

塩：少々

① だしパックは表示より少なめの水で煮出す。

② 干し椎茸は戻しておく。

③ 高野豆腐は水で戻し、絞っておく。

④ オクラは板ずりして産毛をとって洗い、がくを落とす。

⑤ 海老は背わたを取って洗い、水気を拭いておく。

⑥ 鍋に①と②を戻し汁ごと入れ、③、④、調味料を入れて煮る。

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。