

11/30 (木) 主役は豆腐！すき焼き肉豆腐 (オイさん)

(材料 2 人分)

木綿豆腐：1 丁

合いびき肉：100g

長ねぎ：1/2 本

A { 水：100ml
濃口醤油：大さじ2
砂糖：大さじ1
みりん：大さじ1

牛脂 (ハット)：1 個

小ねぎ：適量

たまご：お好みで

七味唐辛子・山椒：お好みで

- ① 豆腐はさいの目に切って、長ねぎは斜め切りにする。小ねぎは3cm長さのぶつ切りにする。
- ② 鍋に A を入れて火にかけ、牛脂を入れて5分ほど煮て、旨みを出す。
- ③ ②の鍋にひき肉を入れ、①の豆腐と長ねぎを加えて、蓋をし、弱火で10分煮る。最後に①の小ねぎを散らす。
- ④ ③を食べる時に、溶きたまごを添え、お好みで七味唐辛子や山椒をふる。(ごはんにかけて、丼ぶりにしても美味しいです。)

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/>でご覧いただけます。