



3/21 (金)

春色あんかけ豆腐

(YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

新たまねぎ (小) : 1/4 個
春キャベツ : 1 枚
グリーンピース : 大さじ 3

カニカマ : 1 本

絹ごし豆腐 : 1/2 丁

溶きたまご : 2 個

A 和風だし汁 : 250ml

A チョーコー醤油 かけしょうゆ : 大さじ 4

水溶き片栗粉 : 適量

(飾り)

三つ葉 : 適量

- ① たまねぎは薄切りにして、キャベツは太めの千切りにし、豆腐は大きめのサイコロに切る。カニカマは細く裂いて、長さを半分に切る。三つ葉はザク切りにする。
- ② フライパンに、A と①のたまねぎを入れ、軽く沸いてきたら、①のキャベツ・グリーンピースも加えて、火を通す。
- ③ ②のフライパンに豆腐と①のカニカマを加え、豆腐が温まったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ ③のフライパンのだし汁にとろみがつき、透明になったら、溶きたまごを回し入れて、優しく混ぜる。たまごがふんわりと浮いてきたら、火を止める。
- ⑤ ④を器に盛り、①の三つ葉をあしらう。

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/>でご覧いただけます。