

おうち de 満洲レシピ

Vol.27

メンマと豆腐の レンジ蒸し 〔ピリ辛あんかけ〕



電子レンジで作るから
失敗しない!

A

★メンマ(1cm幅に切る)…100g

- 豆腐…1丁(300g~400g)
- 長ネギ(みじん切り)…30g
- 溶き卵…1個
- 片栗粉…大さじ1
- 油…大さじ1
- 豚ひき肉…100g

B

★マーボタレ…1袋

- 長ネギ(みじん切り)…20g
- おろしニンニク…10g
- 水又はスープ…200cc
- 水溶き片栗粉…大さじ1
- 青ネギ(小口切り)…適量

材料(2~3人前)

作り方

- ① **A** をボールに入れ、混ぜます。
- ② 深皿に①を入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で7分加熱します。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒めます。肉に火が通ったら、**B** を入れ沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。
- ④ ②の上に、③をかけ、青ネギをちらして完成です。

レシピ考案者 せんげん台駅前店 濱西

★マークは自家製お土産商品です。

ぎょうざの満洲

メンマ アヒージョ

オイルが絶品♪

簡単でおいしい一品！



材料 (2~3人前)

A

★メンマ(半分に切る)…50g

- オリーブオイル…100g
- ニンニク(みじん切り)…10g
- エビ…4尾
- マッシュルーム(半分に切る)…4個
- ミニトマト…4個
- 鷹の爪…1本
- 醤油…小さじ1
- パセリ(乾燥)…適量
- 塩…適量
- バゲット…適量

作り方

- ① A を小鍋に入れ、火にかけます。
- ② 食材に火が通ったら、醤油・塩で味を整え、パセリを振り完成です。トーストしたバゲットを添えて、どうぞ。

★マークは自家製お土産商品です。

レシピ考案者 調理部 山田

お土産コーナーで販売中!

マーポタレ
70円+税



自家製メンマ
[200g]
180円+税



そのまま食べても
おいしい。