

食材2つだけ!

厚揚げ

×

なす

豆板醬でピリ辛、ごはんが進む!

厚揚げとなすのピリ辛炒め

材料 (2人分)

厚揚げ 1枚

なす 2本

○味噌 大さじ1

○しょうゆ 大さじ1

○酒 大さじ1

○砂糖 大さじ1/2

○豆板醬 小さじ1/2

ごま油 大さじ2

1 切る

なすは一口大の乱切りにし、水に5分さらす。厚揚げは熱湯をかけて一口大に切る。

2 フライパンで炒める

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、なすは焼き色がつくまで炒める。厚揚げを加えさっと炒め合わせたら、○と水大さじ3を入れて水気がなくなるまで煮る。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索