

食材2つだけ!

厚揚げ

×

豚ひき肉

厚揚げで食べごたえ UP

## 厚揚げ麻婆

材料 (2人分)

厚揚げ …………… 2/3丁(200g)

豚ひき肉 …………… 100g

小ねぎ(あれば) …………… 1本

にんにく・しょうがのすりおろし

……………各小さじ1/2

豆板醤 …………… 小さじ1/2

○鶏ガラスープの素(顆粒) …… 小さじ1/2

○しょうゆ …………… 大さじ1と1/2

○酒 …………… 大さじ1

●片栗粉 …………… 大さじ1

●水 …………… 大さじ2

ごま油 …………… 大さじ1

### 1 切る

厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、ひと口大に切る。

### 2 フライパンで炒める

フライパンにごま油、にんにく、しょうが、豆板醤、豚ひき肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。○と水200mlを加え、煮立ったら厚揚げを入れて3分煮る。

### 3 とろみをつける

●をボウルに混ぜて2に加えてかき混ぜ、とろみが付いたら火を止める。皿に盛り、切った小ねぎをちらす。

調理時間

10分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索