

食材2つだけ!

厚揚げ

×

鶏ひき肉

ヘルシーなのに大満足

厚揚げの肉詰め煮

材料 (2人分)

厚揚げ(8cm角の正方形)・・ 2枚

鶏ひき肉・・・・・・・・ 150g

○片栗粉・・・・・・・・ 小さじ2

○酒・・・・・・・・ 小さじ2

○しょうがチューブ・・・・・・ 1cm

○塩・・・・・・・・ ひとつまみ

●めんつゆ(3倍濃縮)・・ 100ml

●酒・・・・・・・・ 大さじ1

●砂糖・・・・・・・・ 大さじ1

1 材料を切る

厚揚げはそれぞれ半分に切り、切った断面に底まで切らない程度に切込みを入れる。熱湯をかけ、油抜きする。

2 ひき肉を詰める

ひき肉と○をボウルに入れて練り、4等分する。厚揚げの切り込みを開き、ひき肉を詰める。

3 煮る

鍋に水300ml(分量外)と●を入れて煮立て、2を入れて蓋をしたら弱火で15分煮る。火を止めて時間があれば冷めるまで置く。

調理時間

20分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索