

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

豆腐

豆腐で作るヘルシーグラタン

肉味噌豆腐の和風グラタン

材料 (2人分)

もめん豆腐 …… 1丁(300g)

豚ひき肉 …… 100g

○酒 …… 大さじ1

○味噌 …… 小さじ2

○砂糖 …… 小さじ2

○しょうゆ …… 大さじ1/2

○しょうがチューブ …… 1cm

ピザ用チーズ …… 20g

1 材料を切る

耐熱皿にペーパータオルを敷く。食べやすい大きさに切った豆腐をのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。

2 炒める

ひき肉と○をフライパンに入れ、菜箸で混ぜながら弱火にかける。肉の色が変わり、汁気が少し残るくらいになったら火を止める。

3 焼く

グラタン皿に豆腐を並べ、2とピザ用チーズをかける。750Wのオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く(7分程度が目安)。

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