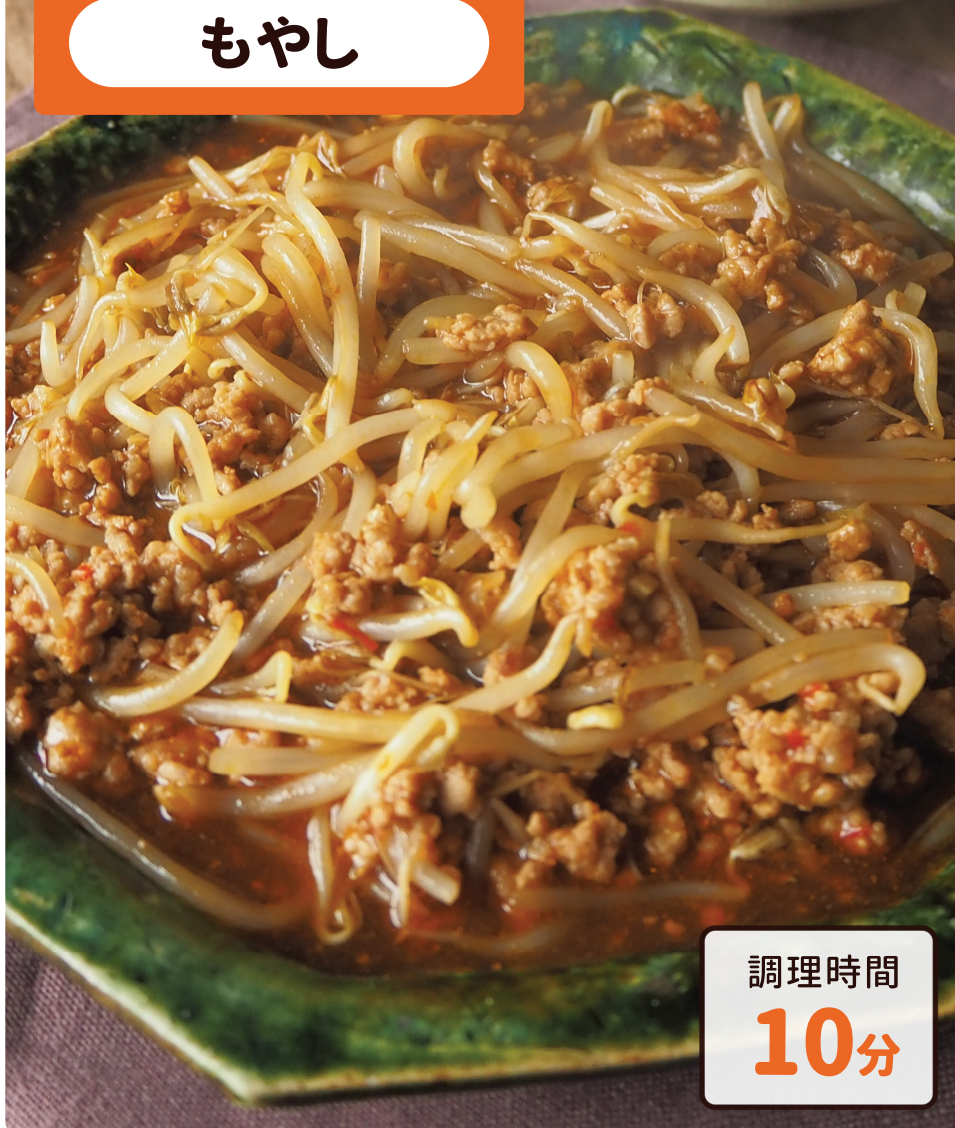


食材2つだけ!

豚ひき肉

×

もやし



調理時間

10分

もやしで節約&ヘルシー 麻婆もやし

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 150g

もやし…………… 1袋

にんにくチューブ …… 小さじ1/2

豆板醤…………… 小さじ1/2

○しょうゆ…………… 小さじ2

○鶏ガラスープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○酒…………… 大さじ1

片栗粉…………… 小さじ2

ごま油…………… 小さじ2

1 炒める

フライパンにごま油とにんにく、豆板醤を入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。中火にして豚ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。

2 仕上げ

○ともやし、水120ml(分量外)を加えて2分煮る。片栗粉に水大さじ1(分量外)を混ぜ合わせて加え、全体をかき混ぜてとろみがついたら火を止める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索