

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

豆腐



調理時間

10分

10分で完成のヘルシー丼

豆腐とひき肉の甘辛どんぶり

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 150g

木綿豆腐…………… 1丁(300g)

温かいご飯…………… 茶碗2杯分

○めんつゆ(3倍濃縮)

…………… 大さじ2

○みりん…………… 大さじ1

○砂糖…………… 小さじ1

○しょうゆ…………… 小さじ2

○しょうがチューブ…………… 1cm

片栗粉…………… 小さじ1

サラダ油…………… 小さじ2

1 材料を切る

豆腐は1.5cmのさいの目切りにする。ボウルに水小さじ2(分量外)と片栗粉を入れて混ぜる。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ひき肉を色が変わるまで炒める。水60ml(分量外)と○、豆腐を入れて3分煮る。水溶き片栗粉を入れて混ぜ、とろみがついたら火を止める。

3 仕上げ

それぞれの丼にご飯をよそい、2をかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索