

食材2つだけ!

豆腐

×

鶏ひき肉



調理時間

20分

とろ〜り餡のあったかおかず

あげ豆腐のそぼろ餡

材料 (2人分)

豆腐(絹) …… 2/3丁(200g)
鶏ひき肉 …… 150g
小ねぎ(あれば) …… 1本
○しょうがチューブ …… 1cm
○鶏ガラスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2

○しょうゆ …… 大さじ1
○酒 …… 小さじ1
○砂糖 …… 小さじ1/2
○片栗粉 …… 小さじ1
片栗粉 …… 適量
ごま油 …… 小さじ1/2
サラダ油 …… 適量

1 豆腐を揚げ焼きする。

豆腐をペーパータオルに包み、上から重石をして10分置き、水切りする。小ねぎは小口切りにする。水切りした豆腐を4つに切り、片栗粉をうすくはたく。小さめのフライパンにサラダ油を1cmほど入れて中火にかけ、豆腐を揚げ焼きする。

2 そぼろあんを作る

別のフライパンにひき肉を入れ、ポロポロになるように炒める。水100ml(分量外)と○を入れて混ぜながら加熱し、とろみが付いたらごま油を入れて火を止める。

3 仕上げ

豆腐を皿に盛り、2をかけて小ねぎをふる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索