

食材2つだけ!

豆腐

×

ニラ



調理時間

20分

ヘルシーなのにスタミナ満点!

豆腐とニラのピリ辛丼

材料 (2人分)

もめん豆腐 …… 1丁(300g)

ニラ …… 1/2束

ごま油 …… 大さじ1

○しょうゆ …… 大さじ1と1/2

○酒 …… 大さじ1

○豆板醤 …… 小さじ1/2

○ニンニクチューブ …… 1cm

○鶏ガラスープの素(顆粒)

…… 小さじ1/3

○砂糖 …… ひとつまみ

1 材料を切る

豆腐はペーパータオルに包み重石をして水けを切り(10分程度)、ひと口大に切る。ニラは3cmの長さに切る。

2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豆腐を両面に焼き色がつくまで焼く。水50ml(分量外)と○、ニラを入れて、汁けがなくなるまで炒める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索