

食材2つだけ!

厚揚げ

×

鶏ひき肉



調理時間

30分

子どもも喜ぶ肉入り厚揚げ

## 厚揚げの肉はさみ煮

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 100g

厚揚げ(10cm角のもの)…2枚

小ねぎ(あれば)……………1本

○しょうがチューブ……………5mm

○片栗粉…………… 小さじ1/2

○酒…………… 小さじ1/2

○塩…………… 少々

●めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ3

●砂糖……………小さじ2

●酒……………大さじ1

●しょうがチューブ……………1cm

### 1 材料を切る

小ねぎは小口切りにする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切ってから断面に切り込みを入れる。

### 2 ひき肉を詰める

ひき肉と○をポリ袋に入れ、袋の上から粘りがでるまで練る。水で濡らした手で4等分し、厚揚げの切り込みの中に詰める。

### 3 煮る

鍋に水300ml(分量外)と●を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、2を入れて時々裏返しながらか15分煮る。器に盛り付け、小ねぎをちらす。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索