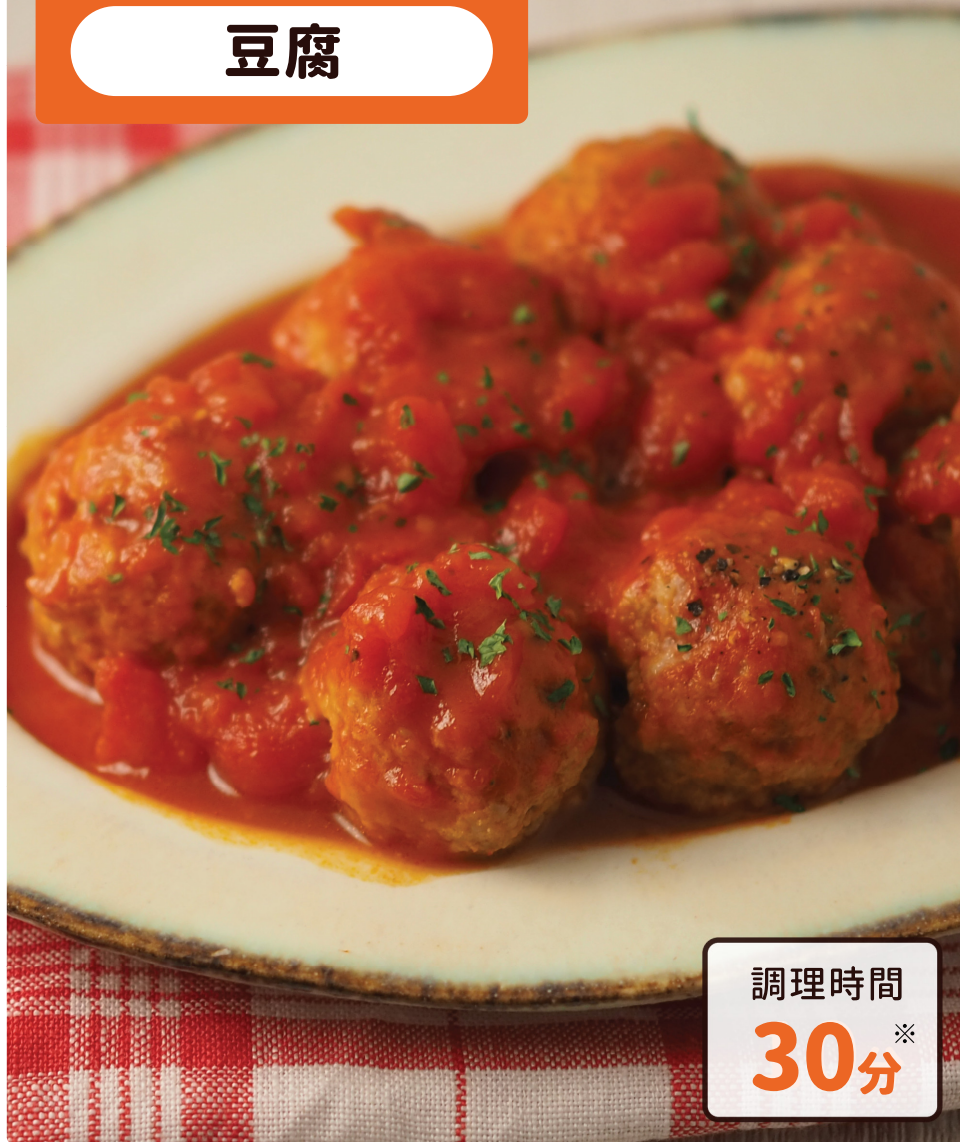


食材2つだけ!

豚ひき肉

×

豆腐



調理時間

30分※

豆腐を使った家計に優しい肉団子

豆腐入り肉団子のトマト煮

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 150g
木綿豆腐…………… 100g
○片栗粉…………… 大さじ1
○にんにくチューブ…………… 1cm
○塩・こしょう…………… 少々
●トマト水煮缶(ダイスカット)
…………… 1/2缶(200g)

●白ワイン…………… 大さじ2
●ケチャップ…………… 大さじ1/2
●洋風スープの素(固形)
…………… 1/2個
塩・こしょう…………… 少々
ドライパセリ(好みで) …… 適宜

1 豆腐の水切りをする

豆腐をペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、冷ます。

2 肉だんごを練る

ボウルにひき肉、1と○を入れてよく練る。10等分して丸める。

3 煮る

小さめのフライパンに●と水200ml(分量外)を入れて中火にかけ、煮立ったら2を入れて弱火で20分煮る。塩・こしょうで味を調えて皿に盛り、好みでドライパセリをふる。

※ 豆腐を冷ます時間は含まない



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索