

食材2つだけ!

厚揚げ

×

ブロッコリー



調理時間

15分

ごま油と味噌の香りが食欲をそそる

厚揚げとブロッコリーのごま味噌炒め

材料 (2人分)

厚揚げ(8cm角のもの) …… 2枚

ブロッコリー …… 2/3株

○みそ …… 大さじ2

○酒 …… 大さじ1

○砂糖 …… 小さじ2

○しょうゆ …… 小さじ1

○すりごま(白) …… 大さじ1

○しょうがチューブ …… 1cm

ごま油 …… 大さじ1

1 材料を切る

ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cmの厚さに切る。

2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、厚揚げを両面色つくまで焼き、ブロッコリーを加えて1分炒める。○を回し入れ、全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索