

食材2つだけ!

肉団子

×

根菜ミックス



調理時間

15分

冷凍食品を上手に活用♪

肉団子の酢豚風

材料 (2人分)

肉団子(冷凍) …………… 8個

根菜ミックス(冷凍) …… 250g

○しょうゆ …………… 大さじ1

○ケチャップ …… 大さじ1と1/2

○酢 …………… 大さじ2

○砂糖 …………… 大さじ1と1/2

○鶏ガラスープの素
…………… 小さじ1/2

○片栗粉 …………… 大さじ1/2

ごま油 …………… 大さじ1

1 下準備

肉団子、根菜はそれぞれ電子レンジで規定時間温める。水大さじ3(分量外)と○を混ぜる。

2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、肉団子と根菜を2分炒める。1で合わせた調味料を加え、とろみがしっかりつくまでかき混ぜながら加熱する。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索