

食材2つだけ!

アスパラ

×

ひき肉



調理時間

15分

アスパラの甘み引き立つピリ辛味つけ アスパラの麻婆炒め

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 150g
アスパラ…………… 4本
にんにくチューブ…………… 1cm
豆板醤…………… 小さじ1/2
○しょうゆ…………… 小さじ2

○鶏ガラスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2
○酒…………… 大さじ1
片栗粉…………… 小さじ2
ごま油…………… 小さじ2

1 材料を切る

アスパラは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、4cmの長さに斜め切りにする。

2 炒める

フライパンにごま油、にんにく、豆板醤を入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。中火にしてひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。アスパラを加えて1分炒めたら、○と水150ml(分量外)を加え、3分煮る。片栗粉に水大さじ1(分量外)を混ぜ合わせて加え、全体をかき混ぜてとろみがついたら火を止める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索