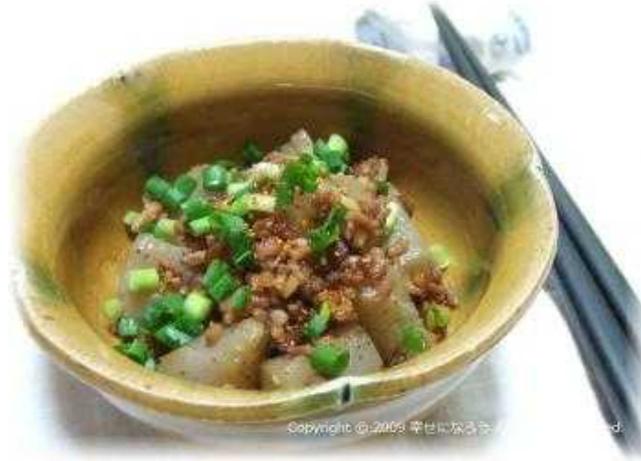


ちぎりこんにゃくとひき肉の甘辛炒め



2人分

こんにゃく 1/2枚
豚ひき肉 50g
にんにく・しょうが 各小1かけ
しょうゆ 小さじ1+1/2
砂糖 小さじ1/2
青ネギ・七味 お好みで適量

- 1) こんにゃくは一口大にちぎる。
あく抜きが必要なものならさっとゆでてください。
- 2) にんにく・ショウガはみじん切りにする。
- 3) フライパンににんにく・しょうが・ひき肉を入れて火にかけ、ひき肉がこんがり茶色になったら砂糖とこんにゃくを入れて、最後にしょうゆをからめる。
お好みで青ネギ・七味をそえて。