

厚揚げのチリソース煮



2人分

厚揚げ 1枚
豚挽き肉 50g
長ネギ 10cmくらい
にんにく・しょうが 各1/2かけ
ケチャップ 大さじ2.5
しょうゆ 大さじ1/2
酒・みりん 各大さじ1
豆板醤 小さじ1/2
鶏がらスープのもと 小さじ1
水 50cc
片栗粉 小さじ1
ごま油 適量

- 1) をすべて混ぜ合わせておく。
- 2) 厚揚げは1cm厚さ、長ネギは粗みじん切りに、にんにくしょうがはみじん切りする。
- 3) フライパンにごま油、にんにく、しょうがをいれて火にかけて香りが出たらひき肉と長ネギを入れて炒める。
- 4) ひき肉の色が変わったら厚揚げを入れてざっと炒め合わせた調味料を入れ、とろみがつくのでからめて完成。