

主菜

厚揚げと小松菜の肉そぼろ炒め

～肉そぼろを使って簡単料理～



一人分の栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 17.5g 食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

厚揚げ 1/2 枚 (100g)
小松菜 1/2 束 (100g)

肉そぼろ

鶏ひき肉 100g

ごま油 小さじ 2

A { しょうゆ 大さじ 1/2

酒 大さじ 1/2

オイスターソース 大さじ 1/2

砂糖 小さじ 1

作り方

- 【1】厚揚げは湿らせたキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせてラップをかけず電子レンジ600Wで1分加熱し、横半分に切ってから1cm幅に切る。
- 【2】小松菜は食べやすく切り、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 【3】フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、肉に火が通ったらAを加えて汁気が殆どなくなるまで炒める。
- 【4】【3】に厚揚げと小松菜を加え、肉みそが全体に絡まるように炒める。



＜肉そぼろ＞お好みのひき肉で作って常備しておく、いろいろな料理に使えます。
小分けにして冷凍保存すると便利です。