



Recipe 厚揚げと白菜のトロトロ煮

材料 (人分)

- ・ お好みの挽肉 150g
- ・ 白菜 1/8株
- ・ 人参 1/3本
- ・ 厚揚げ豆腐 小1個
- ☆キューブ生姜 1cm〜
- ☆ゴマ油 適量
- ★酒・醤油・オイスターソース 各大1
- ★鶏ガラスープの素+水 小1+200cc
- ・ 水溶き片栗粉 片栗粉+水 大1+大2

切り方

- ・ 白菜 芯は1cm幅
葉はざく切り
- ・ 人参 短冊切り
- ・ 厚揚げ お湯をかけて油抜きし
一口大に切る



作り方

- ①フライパンに☆をいれ、ジワジワ弱火で
香りを引き出す
- ②油抜きした厚揚げと挽肉を加え、炒める
- ③白菜の芯&人参を炒める。
★と白菜の葉を加え、煮る
- ④具材に味が染みてきたら、
水溶き片栗粉でトロミをつける