

Recipe 厚揚げと白菜のトロトロ煮

材料 (2人分) ・ 作り方

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
☆チューブ生姜	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

- ①白菜は1cm幅、人参は短冊切、厚揚げは油抜きし、一口大に切る
- ②フライパンに☆をいれ、ジワジワ弱火で香りを引き出す
- ③油抜きした厚揚げとミンチを加え、炒める
- ④白菜の芯&人参を炒める。
★と白菜の葉を加え、煮る
- ⑤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

