

お手軽減塩レシピ

【簡単！ヘルシー！厚揚げの炒め物】



少ない材料で簡単にでき、お酢を使ってきっぱりと仕上げました。
蒸し暑くなるこれからの季節にぴったりの炒め物です。

材料(4人分)



- ・厚揚げ 2枚
- ・合い挽き肉 200g
- ・ニラ 4～5本

【(A)合わせ調味料】

A	しょうゆ	大さじ1強
	酒	大さじ1.5
	砂糖	大さじ1強
	酢	大さじ1弱
	豆板醤	小さじ半分 (お好みで増減)

【その他の調味料】

水溶き片栗粉
(片栗粉大さじ半分と水50cc)

作り方【1人分の食塩相当量:1.0g】

- ① ニラは4cm幅に、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ 熱したフライパンに合い挽き肉を入れた後、火が通ってきたら、厚揚げを入れさらに炒める。
- ④ 厚揚げに焼き色がついたら、ニラと混ぜ合わせたAを入れる。
- ⑤ フライパン全体にAが行き渡ったら、水溶き片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑥ 火を止めてお皿に移したら完成！

できあがり！

