

キャベツと厚揚げのそぼろあんかけ

材料 (2人分)

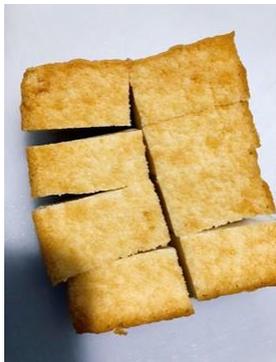
豚ひき肉 200g キャベツ(白菜でも OK)1/4 玉
厚揚げ 1 枚 ごま油(炒め用)大さじ 1

◎酒大さじ 2 ◎醤油大さじ 3
◎みりん大さじ 2 ◎砂糖大さじ 2
◎にんにくすりおろし小さじ 1 (チューブ 4cm)
◎しょうがすりおろし小さじ 1 (チューブ 4cm)
◎水 100ml

水溶き片栗粉適量 ごま油(仕上げ用)小さじ 1

作り方

1



キャベツ、厚揚げを食べやすい大きさに切る。

2

◎を合わせて軽く混ぜておく。

3

フライパンにごま油を入れ、ひき肉を炒める。

4

ひき肉に火が通ったらキャベツを入れ、炒める。

5



キャベツがしんなりしてきたら厚揚げ、◎を入れる。

6

タレが沸騰したら水溶き片栗粉でとろみを付ける。

7

最後に仕上げ用ごま油を回し入れ、煮立ったら完成！

