

熊本ヨペット

poppin'カラフルレシピ

5月の旬な食材レシピ

~ No. 85 ~

にらを使って

豆腐とひき肉の
にらあんかけ

◎ 材料 2人分

◎ 豆腐 200グラム (一口大に切る)

◎ とりひき肉 50グラム

◎ 水 1と1/2カップ

◎ 鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ1と1/2

◎ ショウウ 小さじ1

◎ にら 40グラム (4cm幅に切る)

< 水溶き片栗粉 >

・ 片栗粉 5グラム
・ 水 大さじ1) 混ぜ合わせる

◎ つくり方 ◎

1. 鍋に水を入れて強火にかける。ふっとうして、にら、豆腐、ひき肉、鶏がらスープ、しょうゆを加えて5分ほど煮込む

2. ①ににらを加え、一旦火を止めて、水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、再度、中火にかけて、とろみがつくまで煮込む