

長ねぎと豚ひき肉炒め ～にんにくと豆板醬が食欲をそそる～



1人分 125kcal
塩分 1.2g

材 料 (2人分)

長ねぎ 1～2本 (150g)
緑の部分 (みじん切り) 少量
ごま油 小さじ1

豚ひき肉 50g
しょうが (みじん切り) 1片
にんにく (みじん切り) 1片
豆板醬 小さじ1/4
ごま油 小さじ1/2

A { しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1
水 1/4カップ (50cc)

水溶き片栗粉

{ 片栗粉 小さじ1
水 小さじ2

作り方

1. 長ねぎは4センチ長さに切る。緑の部分はみじん切りにしておく。フライパンを熱して、ごま油を入れ、長ねぎをころがしながら焼く。かぶるくらいの水を注ぎ、ふたをして5分間ゆで、お皿に取り出す。
2. フライパンを軽く拭き、ごま油、しょうが、にんにく、ひき肉、豆板醬を入れ炒める。
3. ひき肉がポロポロになったら、Aの調味料を入れ、煮立ったら①をもどし、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら火を止める。
4. 器に盛り、①のみじん切りにした長ねぎをちらす。