

長ねぎと豚ひき肉炒め

～にんにくと豆板醤が食欲をそそる～



1 人分 129kcal
塩分 1.1g

材 料（2 人分）

長ねぎ	1～2 本	A	しょうゆ	小さじ 2
緑の部分（みじん切り）	少量		砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 1		水	1/4 カップ
豚ひき肉	50 g		水溶き片栗粉	
しょうが（みじん切り）	1 片		片栗粉	小さじ 1
にんにく（みじん切り）	1 片		水	小さじ 2
豆板醤	小さじ 1/4			
ごま油	小さじ 1/2			

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、豆板醤を入れ炒める。
- 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 器に盛り付け、①のみじん切りにした長ねぎをちらす。