

よる9時ごはん！ やさしい味わいの塩マーボー

ちょっと遅くなった夜ごはんは次の日に響かない軽い物が理想。
ボリュームもありつつ、おなかにも優しいメニュー。辛いのが苦手な人にもオススメ。

材料(2人分)

雪国まいたけ…1パック
雪国しめじ…1パック
鶏挽肉…160g
木綿豆腐…200g
長ねぎ…1/2本
にんにく…1片
しょうが…1片
ゴマ油…大さじ1

調味料

鶏ガラスープ…1カップ
塩…小さじ1
こしょう…少々
赤唐辛子…1本
酒…大さじ1
水溶き片栗粉…適量

調理時間
約15分

約301kcal
(1人分)

作り方

- 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れ、レンジで1～2分加熱して水切りをする。
- にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにゴマ油をひき、にんにく、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら鶏挽肉、①を加え強火で炒める。
- ④に合わせた調味料を入れて味を調べ、②をくずしながら加えて中火で10分程煮る。
- 火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつけたら皿に盛り、長ねぎを散らしてできあがり。

