

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。

🍽 1人分/約301kcal

🕒 調理時間/約15分

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

作り方 🍳

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 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。
- 3 にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- 4 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。
- 5 4に合わせた調味料を入れて味を調え、2をくずしながら加えて中火で10分程煮る。
- 6 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。