2026 年

Pint レシピ

食材提供 you me

11/13(金)　肉詰め厚揚げの甘辛煮　（佐藤　利恵さん）

（材料２人分）

- 長崩産業『もやし』：１/２袋
- 合いびき肉：１００ｇ
- 長ねぎ：１０ｇ
- 生姜：１かけ
- 塩こしょう：少々

厚揚げ：２丁

片栗粉：適量

サラダ油：大さじ１

A
- 濃口醤油：大さじ２
- みりん：大さじ２
- 砂糖：大さじ１

小ねぎ（小口切り）：適量

① 長ねぎと生姜はみじん切りにする。

② ボウルに合いびき肉を入れ、もやしと①を加えて、塩こしょうをふり、もやしを折りながらよくこねる。

③ 厚揚げはそれぞれ２等分して、断面の中央に切れ込みを入れ、内側に片栗粉をまぶして、②を ４ 等分して詰める。断面にも片栗粉をまぶす。

④ フライパンにサラダ油を熱し、③の切り口を下にして入れる。返しながら焼き、４ 面に焼き色がついたら、Ａを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。

⑤ ④のひき肉に火が通ったら、タレを全体に絡ませる。

⑥ 器に⑤を盛り、小ねぎを散らす。