



栄養価 (1人分)	
エネルギー	275 kcal
たんぱく質	18.6 g
塩分	1.6 g

## 材料 (2人分)

- ・厚揚げ 1枚
- ・ひき肉 60g
- ・ねぎ 1本
- A {
  - めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2
  - 水 150ml
  - 片栗粉 小さじ1
- ・おろししょうが 適宜

## 作り方

- ① 厚揚げは一口大、ねぎは斜め切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③ ②に①、ひき肉を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで600w 5分加熱する。
- ④ 全体を混ぜあわせ、器に盛っておろししょうがをのせる。

## コツ・ポイント

- ・きのこやもやしを入れてもおいしく作ることができます。
- ・おろししょうがの香りをお楽しみください。
- ・めんつゆストレートなら大さじ6、2倍濃縮なら大さじ3になります。