

2024年7月号

【料理名】ひき肉とトマト、厚揚げのバジルケチャップ炒め



【主材料】（2人分）

豚ひき肉……200g

トマト……2個

厚揚げ……1枚（150g）

バジル……3枝

にんにく（みじん切り）…… $\frac{1}{2}$ 片分

豆板醤……小さじ $\frac{1}{2}$

A トマトケチャップ、水……各大さじ2

A しょうゆ……大さじ1

A 砂糖……小さじ1

A かたくり粉……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. ひき肉は塩とこしょう各少々をふり、かたくり粉小さじ $\frac{1}{2}$ をまぶす。
2. トマトは大きめのざく切りにする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、ひと口大にちぎる。Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンに油小さじ2を熱し、弱火でにんにくと豆板醤を炒める。香りが出たら中火にし、1を加えてじっくりと3分ほど炒める。
4. トマトと厚揚げを加え、トマトの皮が少しはじけるまで1分30秒ほど炒めて酒大さじ1をふる。Aを加えて炒め合わせ、バジルの葉をちぎって加える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。