

超簡単! 10分で出来る! 夜ぐつすりレシピ



■作り方

- ニラは約3センチに切る。
木綿豆腐は角切りにする。Aを合わせておく。
- フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ニラとAを加え、ひと煮たちさせる。
- 木綿豆腐を加え、少し煮る。

柚子こしょう香る白・麻婆豆腐

豆腐には不足すると不眠症の原因にもなるといわれる
トリプトファンが含まれています！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
285kcal	20.4g	18.4g	7.1g	2.0g

■材料(1人前)

- 豚ひき肉…60g
 - 木綿豆腐…150g
 - ニラ…10g
 - 水…100ml
- A
- 鶏がらスープの素(顆粒)、酒、しょうゆ、
 - にんにく、しょうが…各小さじ1
 - ごま油…小さじ1
 - 片栗粉…大さじ1
 - ゆずこしょう…適量



- 水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。
- ゆずこしょうを入れて全体と合わせる。

ポイント! ゆずこしょうは香りを飛ばさないように
火を止めてから入れましょう