

マーボー 麻婆レタス

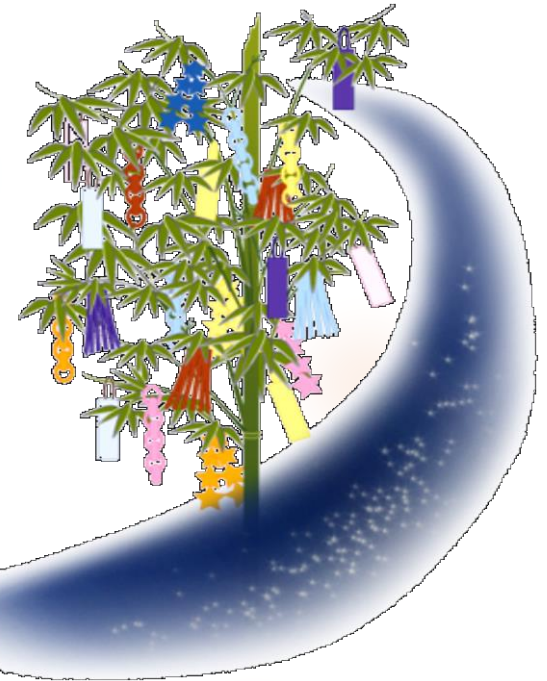
材料 2人分

- レタス 1/2 玉
- にんにく 1 片
- 生姜 5g ・ 豚ひき肉 80g
- ごま油 小さじ 1 杯
- 料理酒 大さじ 1 杯
- 醤油 小さじ 2 杯
- 砂糖 小さじ 1/2 杯
- 鶏ガラスープ 小さじ 1/2 杯
- 豆板醤 小さじ 1/4 杯
- 水 80cc
- 片栗粉 大さじ 1 杯



1人分 160 Kcal

塩分 1.1g



作り方

1. レタスは芯を取り大き目にちぎる
2. にんにく、生姜をみじん切りにする
3. フライパンにごま油を熱し、2 を炒めて香がたったらひき肉を加え炒める
4. ひき肉に火が通ったら調味料と水を加え煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける
5. 4 にレタスを加え軽く炒め合わせて出来上がり♪

社会医療法人延山会 西成病院・栄養科 2020.8

