

マーボー 麻婆レタス

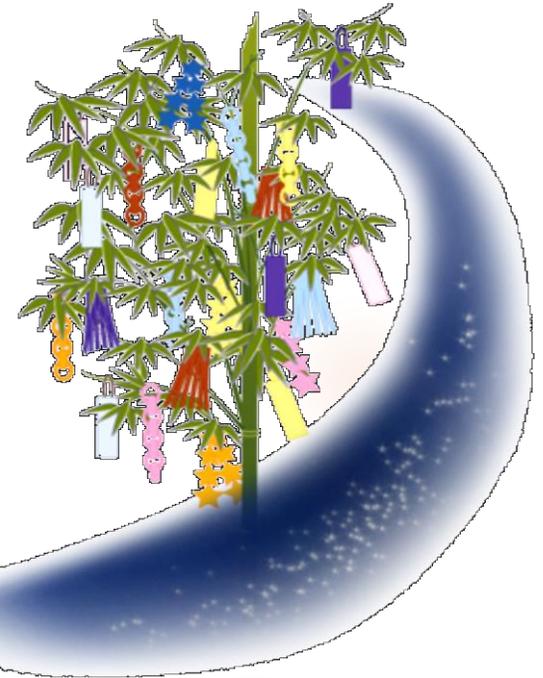
材料 2人分

- 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

