

♡ 厚揚げのケチャップ煮 ♡

(材料) 4人分

- | | | | |
|--------|------|----------|-------|
| • 厚揚げ | 1枚 | • ケチャップ | 80g |
| • 豚ひき肉 | 150g | • 砂糖 | 小さじ 2 |
| • にんじん | 半分 | • 食塩、パセリ | 適量 |
| • たまねぎ | 1個 | | |
| • コーン缶 | 20g | | |

(作り方)

- ① 厚揚げを食べやすい大きさに切り、さっと茹でて油抜きをする。
- ② にんじんをちょう切り、たまねぎを短冊切りにする。
- ③ 鍋に豚ひき肉を入れて炒め、油が出たら②を入れ炒める。
- ④ ③にケチャップ、砂糖、食塩、①、コーンを加えて煮る。

最後にパセリをふり出来上がり！！

さくらぎこぱん