

時短ワザ

作業  
10分

ごはんがすすむ味付け。

## 厚揚げと小松菜の ピリ辛炒め

[ 材料 ] 2人分

厚揚げ	200g
小松菜	4株 (80g)
にんじん	1/4本 (30g)
にんにく	1/2片 (2.5g)
みそ	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
よつ葉北海道スキムミルク	大さじ2
A しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
豚ひき肉	50g
白炒りごま	適量

point



みそに  
スキムミルクを  
加えることで、  
からみやすく  
満足感のある  
味わいに



[ 作り方 ]

- 1 厚揚げはキッチンペーパーで包んで、表面の油と水分をとり、1cmの厚さの一口大に切る。
- 2 小松菜は3cm幅に切り、にんじんは皮ごと細切りにする。にんにくはすりおろす。
- 3 みそに、にんにくとAを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を中火であたため、厚揚げを並べ入れ、空いたスペースにひき肉とにんじんを入れてひき肉をほぐしながら炒める。
- 5 厚揚げの両面にこんがり焼き色が付いたら、小松菜を加えてさっと炒め、③を入れて煮からめる。
- 6 器に盛り、白炒りごまをふる。

動画で  
見る

