

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

肉のうまみがしみたお豆腐とアスパラの甘みが最高!

# アスパラのっけ中華風肉豆腐

調理時間

10分

1人分

212kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



アスパラガス

+

使ったのはコレ!



エスピー  
李錦記  
オイスター  
ソース



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# アスパラのっけ中華風肉豆腐

## 材料/4人分

合いびき肉	180g
木綿豆腐	1丁(350g)
アスパラガス	1束
片栗粉	大さじ1~
エスビー 李錦記 オイスターソース	大さじ1
醤油	大さじ1
塩、こしょう	少々
ごま油	適量
ラー油	適宜

## 作り方

- ①豆腐は半割にして、横にスライスして4切にし、キッチンペーパーで水気をおさえる。アスパラガスは根本1cmを切り落とし、豆腐の幅に切る。ひき肉に、醤油、「エスビー 李錦記 オイスターソース」、片栗粉大さじ1を加えて混ぜる。
- ②耐熱皿に①の豆腐をのせ、片栗粉を少々ふり、①のひき肉の1/4と①のアスパラガスの1/4をのせる。アスパラガスに塩、こしょうをふり、ふわりとラップをして、600W電子レンジで6分加熱する。
- ③器に盛り、ごま油をかけ、お好みでラー油をかけて完成。