

# これで今日から我が家もプロの味

親  
展

## 応用次第で和風でも中華でも簡単だけど、難しそうな「挽き肉あん」

お好きな挽き肉「適量」（油で炒めて下さい。プロは生の挽き肉に酒を入れて空入りしています）

出汁 5：醤油 1：みりん 1

水溶き片栗粉適量（水 1：片栗粉 1）

…えっ？これだけ？？つな簡単料理！

これから夏本番、あんかけが食欲増進します。

味付けは和風ですが、刻み生姜・にんにくを炒めて香りを出し、上記の合わせ調味料で中華にもなります。

辛いのが好きだったら豆板醤も好みで！

食材は…

ジャガイモ、

豆腐（豆腐の切り方を小さく揃えればマー婆豆腐）

厚揚げ、ナス、大根など何でもいいですね！！

### ★比呂武のミニミニポイント★

あまつたら冷蔵庫で冷やしてぶっかけ麺に麺つゆと一緒にかけてください。葱中心のサラダをのせればスタミナ麺にもなります。

