

Atsuage, Ground Meat & Eringi Garlic-Butter Stir-Fry

Serves 2

Ingredients

- 280 g atsuage, thinly sliced
- 100 g mixed ground meat
- 100 g eringi mushrooms
- ½ tsp grated garlic
- 1½ T low-sodium soy sauce
- 20 g butter



Instructions

1. Cook ground **meat** until fat renders.
2. Add **butter** and **garlic**.
3. Add **tofu** and **mushrooms**; stir-fry **3–4 minutes**.
4. Finish with remaining **butter** and **soy sauce**.

Nutrition per serving: ~417 kcal | Protein ~22 g | Fat ~30 g | Carbs ~14 g | Sodium ~2.2 g

厚揚げとひき肉、エリンギのんにく バター炒め

2人分

材料

- 厚揚げ（小）2枚（約280g）
- 合いびき肉 100g
- エリンギ 1パック
- にんにくのみじん切り 1/2かけ
- しょうゆ 大さじ 1½
- バター 20g

作り方

1. 肉を炒める。
2. にんにくとバターを加える。
3. 厚揚げとエリンギを炒める。

