

肉豆腐

使用商品 生醤油使用万能つゆ



調理時間
(目安) 25分

料理特徴

具材につゆの味をしっかりと染み込ませ、甘みとコクのある肉豆腐に仕上げました。

材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
牛肉(薄切り)	240g		
焼豆腐	1丁		
長ねぎ	1本		
人参	1/2本		
糸こんにゃく	100g		
サラダ油	大さじ2		
さやえんどう	4枚		
<調味液>			
万能つゆ	120ml		
水	350ml		

作り方

- ①焼豆腐は一口大、長ねぎは斜め切り、人参は5mm厚さで型抜き、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して牛肉と長ねぎを炒め、<調味液>を加える。
- ③②が煮立ったらアクを取って牛肉を一旦取りだし、焼豆腐・人参・糸こんにゃくを加える。
- ④③が煮立ったら取り出した牛肉を加え、落し蓋をして10分煮込む。
- ⑤④を盛り付け、茹でたさやえんどうをのせて出来上がり。