

肉豆腐



2018/1/23



材 料 (1人分)

牛スライス	30g
A 醤油	3g
A 酒	6g
A みりん	3g
生姜	1.5g
玉葱	20g
サラダ油	2g
しめじ	20g
焼豆腐	75g
糸こんにゃく	20g
小松菜	10g
▼食塩	分量外
B 出し汁	30g
B 砂糖	3g
B みりん	3g
B 酒	6g
B 醤油	6g

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①牛スライスはひと口大に切る。
「A」に漬け込み、冷蔵庫で20分位置く。
 - ②生姜は千切りにする。
 - ③玉葱1.5cm幅のくし切りにする。
 - ④しめじは石づきを取って小房に分ける。
 - ⑤焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、
リードペーパーで包み、耐熱容器に入れて
レンジで加熱する。
- ※豆腐をレンジにかける時間は、豆腐の量や
電子レンジの種類により調整してください。
(目安は、600wで豆腐100gにつき50秒位)
- ⑥糸こんにゃくは、沸騰した湯で2分位茹でる。
 - ⑦小松菜は塩を入れた熱湯で色よく茹で、
冷水に取って色止めし、水気をしっかり絞り
4cm長さに切る。
 - ⑧ボウルに「B」を合わせる。

【調理】

- ⑨鍋を温め、サラダ油を入れ熱し、②、③を炒める。
- ⑩⑨の生姜の香りが出たら、④を加え炒める。
- ⑪⑩に⑧を加え、ひと煮立ちしたら①を加える。
- ⑫⑪の牛肉の色が変わったら、⑤、⑥を加え、
落とし蓋をして中火で10分位煮る。
- ⑬⑫のアクを取り、⑦を加え、全体が煮汁に
漬かる状態で一旦冷ます。
- ⑭⑬を再び中火にかけひと煮立ちさせ火を止める。

【盛付】

- ⑮器に⑭を盛る。