

肉豆腐

ジャンル

豆腐 和



肉豆腐

材料

牛切り落とし	250 g
焼き豆腐	1丁
長ねぎ	1/2本
モロッコいんげん	8本
こんにゃく	1袋
煮物つゆ	100cc
水	100cc
ゴマ油	少々

作り方

- ①牛肉・焼豆腐は、食べやすい大きさに切る。モロッコいんげんは、へたをとり、3~4/1の長さに斜めに切る。長ねぎも斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し牛肉を入れ、軽く炒めたら煮物つゆ30ccをかけて肉に味がしみこむよう、よく混ぜ合わせる。
- ③肉に火がとおったら、水100CCを加えて残りの煮物つゆをいれ、豆腐とこんにゃくをいれて弱火で15分ほど煮る。
- ④長ねぎとモロッコいんげんを加えて5分ほど煮たら、最後に火を少し強めにして煮汁を煮詰め、照りができたらできあがり。

調理時間

20分

分量

2人分

製品番号・製品名



季節

春・夏・秋・冬

商品部類

和風たれ

03557 煮物つゆ