

すくすく人気レシピ紹介

2020年11月

今月は肉豆腐をご紹介します。寒い冬は温かい料理を食べるのがいいですね。作り方は簡単ですのでご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

★肉豆腐(2~3人分)

牛肉切り落とし	… 150g	玉ねぎ	… 1/2 個
木綿豆腐	… 1丁	酒	… 大さじ2
砂糖	… 大さじ1	白滝	… 1袋(100g)
醤油	… 大さじ3	だし汁	… 200cc



- ① 豆腐は軽く水切りしておき、豚肉、玉ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
 - ② 深めの鍋で豚肉を炒め、色が変わったら端に寄せ、空いた所に砂糖を入れて軽く溶かし、上から醤油をかけて一度煮立たせる。
 - ③ いい香りになったら酒、だし汁を入れ、再び沸騰したらアクを取り、豆腐、玉ねぎ、水きりして軽くすすいだ白滝を加える。
 - ④ 落とし蓋をして中火で約7分煮込み火を止め、自然に冷まして味を染み込ませる。
 - ⑤ 食べるときに再び温めて食べる。
- ☆1日置くとよく味が染み込んでおいしいですよ。