

肉豆腐



梅雨どきの肌寒い日にあると嬉しい料理です。
肉の旨味を利用して、だし汁を省き水で作ります。

ポイント1

肉は脂身の多い部分(ばら肉など)を使うとコクがでます。

ポイント2

豆腐は強火で煮ると「す」が立ち硬くなります。

弱火から中火で煮ましょう。

材料：4人分

木綿豆腐(8等分に切る)-----1丁(400g)
牛小間切れ肉-----200g
玉ねぎ(1cm幅に切る)-----1個
いんげん(3cm長さに切る)---100g(20本)
七味唐辛子-----好みで

<煮汁>

しょうゆ-----大さじ3
本みりん・日本酒・砂糖-----各大さじ1
水-----150ml

作り方：

1. フライパンに煮汁を入れて強火にかける。
2. 煮汁が沸いたら牛肉、玉ねぎ、いんげんを入れて、肉の色が変わるまで煮る。
3. 豆腐を入れて、弱火から中火で蓋をして15分ほど煮る。
器にも盛り、七味を添える。