

牛肉にはタンパク質の他にビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれており、長ねぎ、にんじん、舞茸と一緒に摂ることで免疫力アップや風邪予防などに効果的です。

料理

レシピ

旨みたっぷり無水肉豆腐



調理時間 15分
(漬け時間は含まれません)

一人分
カロリー 464kcal



材料

【材料】(2人分)

牛切り落とし肉	150g	焼き豆腐	1丁
酒	大さじ4	長ねぎ (青い部分も使用)	1/2本
しょうゆ	大さじ2	にんじん	1/4本
みりん	大さじ2	まいたけ	100g
砂糖	小さじ2		

作り方

- ①牛肉はAに5分ほど漬けて下味をつける。
- ②焼き豆腐は12等分、長ねぎは白い部分も青い部分も斜め切り、にんじんは小さめ乱切り、まいたけは手でほぐす。
- ③フライパンに焼き豆腐を並べ、その上に長ねぎ、にんじん、まいたけ、最後に牛肉を広げて重ね、ボウルに残った漬けだれを回しかける。
- ④③にふたをして中火にかけ、8分ほど蒸し焼きにする。火が通ったら全体を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

*電子レンジ調理もOKです!

*お好みで温泉卵を加えても良いです!

ポイント①



ボウルに残った牛肉の漬けだれも調味料としてかける。

ポイント②



豆腐の水分と調味料だけで蒸し煮にするので、食材に味が行き渡り旨みも凝縮して仕上がります。

・料理制作・
料理研究家・栄養士
今別府靖子

・撮影・
今別府絢行