

調理時間

約**35**分

牛肉と焼豆腐のすき煮

●根菜のみそきんぴら
●小大豆もやしの甘酢あえ



●焼ちくわ…小麦・卵使用

☐ 339kcal ☐ 27.2g ☐ 脂 14.2g ☐ 炭 28.9g ☐ 塩 3.6g

牛肉と焼豆腐のすき煮

- ① 太葱…斜め切り
- ② 焼豆腐、牛肉…食べやすく切り、焼豆腐は軽く水気をきる
- ③ 鍋に **A** を煮立て、牛肉を入れて色が変わるまで煮、取り出す。
- ④ ③の鍋に太葱、白菜、人参、焼豆腐を加えて蓋をして中火で煮、火が通ったら、牛肉を戻し入れてさっと煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
牛しゃぶしゃぶ用	140g	210g	280g
焼豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
カット白菜(ざく切り)	150g	220g	300g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本	1本
カット人参(短冊切り)	40g	60g	80g
だし汁	120ml	180ml	240ml
A さとう	大1	大1 1/2	大2
酒	大 2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2	大3	大4

根菜のみそきんぴら

- ① 焼ちくわ…食べやすく切る
- ② **B** を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱してごぼう、大根、焼ちくわを炒め、②を加えて汁気がなくなるまで炒りつける。

材料	2人用	3人用	4人用
焼ちくわ	1本	1本	2本
カットごぼう(ささがき)	70g	100g	140g
カット大根(細切り)	100g	150g	200g
ごま油	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ	小 2/3	小1	大1/2
B みりん	小1	大1/2	大2/3
みそ	大2/3	大1	大1 1/3

小大豆もやしの甘酢あえ

下ごしらえ **A** わかめ…水につけて戻す

- ① 小大豆もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→水気をきる
わかめ…食べやすく切る
- ② **C** を合わせて①をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
小大豆もやし	100g	150g	200g
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
さとう	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
酢	大2	大3	大4