

調理時間

約**35**分

●お吸いもので茶わん蒸し  
●もやしとオクラのポン酢あえ

## 牛肉豆腐



●卵…卵使用 ●お吸いもの…小麦使用

☐319kcal ☐29.7g ☐17.6g ☐14.3g ☐4.0g

### 牛肉豆腐

- ① 糸こんにゃく…食べやすく切る→ゆでて水気をきる  
豆腐…食べやすく切る→軽く水気をきる
- ② 鍋に **A** を煮立て、牛肉を加えて色が変わるまで煮て取り出す。
- ③ ②の鍋に①、白菜、人参を加え、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
牛切り落とし肉	140g	210g	280g
豆腐	1/2パック	1パック	1パック
糸こんにゃく又しらたき	80g	120g	160g
カット白菜(ざく切り)	150g	220g	300g
カット人参(短冊)	40g	60g	80g
だし汁	140ml	180ml	240ml
<b>A</b> 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

### お吸いもので茶わん蒸し

- 下ごしらえ** **A** お吸いもの…分量の湯を加えて冷ましておく

- ① **A** に溶き卵を加えて混ぜる。
- ② 人数分の耐熱器に①を注ぎ、アルミホイルで蓋をして蒸気の立った蒸し器で約10分蒸す。

★蒸し器がない場合は、フライパンに水を3cmくらい入れて沸騰させ、②を入れて蓋をし、沸騰するまでは強火、沸騰したら弱火～中火にし、約10分蒸してもよいでしょう。

材料	2人用	3人用	4人用
卵	2コ	3コ	4コ
お吸いもの	2袋	3袋	4袋
湯	300ml	450ml	600ml

### もやしとオクラのポン酢あえ

- ① もやし、オクラ…ゆでる→オクラは小口切り
- ② ①を味付けポン酢であえる。

材料	2人用	3人用	4人用
もやし	100g	150g	200g
オクラ	2本	2本	3本
味付けポン酢	大1 1/3	大2	大2 2/3