Casual Dish
カジュアルディッシュ

12/3
木曜日

# 牛肉と豆腐のコクうま煮

ちくわと白菜のポン酢あえ



調理時間（2人分）約25分

●エネルギー 492kcal ●蛋白質 16.6g ●脂質 32.2g ●炭水化物 41.3g ●食塩相当量 3.9g
※ご飯の栄養量は含まれておりません
●「アウトドアスパイスほりにし」で仕上げた鶏唐揚げ…小麦使用

## 牛肉と豆腐のコクうま煮

① 牛肉はⒶをもみ込む。
② 玉葱は薄切り、人参はいちょう又半月切り、細葱は小口切りにする。
③ かき油、Ⓑを合わせる。
④ フライパンに油を熱して牛肉、玉葱、人参を炒め、よく混ぜた③を加え、とろみがついたら豆腐を加えてさっと煮る。
⑤ ④を盛り、細葱を散らす。

| 材料 | | 2人用 | 3人用 |
|---|---|---|---|
| 牛コマ | | 100g | 150g |
| A | ●酒 | 小1 | 大1/2 |
| A | ●しょうゆ | 小1 | 大1/2 |
| A | ●片栗粉 | 小1 | 大1/2 |
| 豆腐 | | 1パック | 1 1/2パック |
| 玉葱 | | 小2/3コ | 小1コ |
| 人参（冷蔵） | | 40g | 60g |
| | ●油 | 大1/2 | 大2/3 |
| かき油 | | 2袋 | 3袋 |
| B | ●水 | 170ml | 220ml |
| B | ●鶏がらスープの素 | 小1/4 | 小1/3 |
| B | ●さとう | 小1/2 | 小2/3 |
| B | ●酒 | 大1 | 大1 1/2 |
| B | ●しょうゆ | 大2/3 | 大1 |
| B | ●片栗粉 | 大2/3 | 大1 |
| 細葱（冷蔵） | | 少々 | 少々 |

## ちくわと白菜のポン酢あえ

① 白菜は細切りにし、㋐と共にゆでて水気をきる。
② ちくわは小口切りにする。
③ ①、②を味付けポン酢であえる。

| 材料 | | 2人用 | 3人用 |
|---|---|---|---|
| ちくわ | | 1本 | 1 1/2本 |
| 白菜（冷蔵） | | 160g | 240g |
| きくらげ | | 2/3袋 | 1袋 |
| | ●味付けポン酢 | 大1 1/3 | 大2 |