



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「生どうふ 絹」を使った 肉豆腐



一人あたりのエネルギー <b>534kcal</b>	食塩相当量 <b>4.6g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 生どうふ 絹	1丁
牛肉 小間切	200g
白ねぎ	1/2本
水	150ml
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
A 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
和風だし(顆粒)	小さじ1
サラダ油	大さじ1

### ■作り方

- ①豆腐は水切りをし横半分に切り、さらに縦4等分に切る
- ②白ねぎは斜め切りにする
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒め、色が変わったら②を加え軽く炒めたら水を加える
- ④沸騰してきたらAを入れ中火でひと煮立ちさせ、①を入れる
- ⑤中火で10分程度煮る

cooking memo