



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.



いい肉の日に牛肉をいい感じに食べよう!

肉 吸 い



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
532kcal	2.6g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 ばら 切り落とし.....200g
豆腐(木綿).....1/2丁
だし汁.....500ml
A うすくちしょうゆ.....大さじ1・1/2
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1/2
きざみねぎ.....適量

■作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る
- ②鍋にAを入れて煮立たせ、牛肉を加えて菜箸でほぐす
- ③②を灰汁を取りながら煮立たせたら①を加え、弱めの中火で3〜4分煮る
- ④③を器に盛り、きざみねぎを散らす



お好みで一味唐辛子をふっても美味しくいただけます

cooking memo