

食材2つだけ!

牛こま肉

×

豆腐



調理時間

20分

めんつゆで簡単味付け

肉豆腐

材料 (2人分)

牛こま切れ肉…………… 150g

木綿豆腐 …… 2/3丁(200g)

○めんつゆ(3倍濃縮) …… 50ml

○酒 ……………… 大さじ1

サラダ油…………… 大さじ1/2

1 材料を切る

豆腐は3等分にしてさらに厚さを半分に切る。

2 煮る

フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるまで炒め、一旦皿に取り出す。同じフライパンに豆腐を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。牛肉を戻し入れ、水200ml(分量外)と○を加えて中火で15分煮る。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索