

牛肉豆腐で中華っ炒(ちゃお)

エネルギー (1人前) 243kcal

【材料2人分】

- ・牛ロース肉(薄切り) 80g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・長ネギ 60g
- ・ゴマ油 大さじ1

牛肉の下味

- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2



味付け

- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・料理酒 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1

牛肉豆腐で中華っ炒（ちゃお）

- ① しっかり水をきった木綿豆腐を12等分に切り分ける。長ネギを斜め切りにする。
牛肉をひと口サイズに切る。



牛肉豆腐で中華っ炒（ちゃお）

② 牛肉に砂糖・醤油をまぶす。



③ 醤油・みりん・料理酒・片栗粉をよく混ぜ合わせたタレをからめる。



牛肉豆腐で中華っ炒（ちゃお）

- ④ フライパンでゴマ油を熱し、牛肉を炒めて色が変わったら、豆腐を入れ、焼き色を付ける。



- ⑤ 長ネギを散らして完成。

