



関東すき焼き風の肉豆腐にとろろ昆布を加え、
香り豊かに仕上げました。

牛蒡が牛肉の旨味を含んで歯ごたえのよい仕上がりに。



牛蒡入り肉豆腐

500W



5min

～材料～

牛切落とし肉	80g	豆腐	180g	牛蒡	40g
生姜	5g	長ネギ(またはタマネギ)			50g
醤油	30g	みりん	20g	酒	40g
砂糖	2g	とろろ昆布	1g	ごま油	小さじ1
水	100ml				

作り方

- 1, 長ネギは4cm程度の短冊切りにし、生姜はすりおろし、牛蒡は皮をこそいでごく薄いさがきにして、水に1分ほど漬けて灰汁を抜きます。
- 2, 生姜、醤油、みりん、酒、砂糖、とろろ昆布をまぜ、牛肉を5分ほど漬け込みます。
- 3, 容器に、豆腐、肉、つけだれ、水を加えて、500Wの電子レンジで5分加熱します。
- 4, ごま油を回しかけて出来上がり。