



肉豆腐

NIKU DOFU

調理部位 肩、肩ロース

調理時間

20
min

難易度 ★☆☆

材料(2人分)

和牛薄切り(肩、肩ロース)	150g
牛脂	1かけ
木綿豆腐	1丁(350g)
万能ねぎ	50g
A だし汁	100CC
砂糖	18g
酒	30cc
しょう油	30cc

作り方

1. 豆腐はペーパータオルで包んで重しをして10分ほどしたら、ペーパーをはずして、8つに切り分ける。万能ねぎは6cm長さに切る。牛肉は5cm長さに切る。
2. フライパンを中火に熱して牛脂を溶かし、豆腐を入れて、表面に焼き色がつくまで焼き、牛脂を取り出して**A**を入れ、5分ほど蓋をして煮込み、牛肉を入れて2分ほどアクを取りながら煮る。
3. **2**に万能ねぎを加えてしんなりするまで煮たら出来上がり。