

肉豆腐



《材料：2人分》

牛肉……………150g
豆腐……………1丁
玉ねぎ……………1個
しいたけ……………2枚
えのき……………100g

A
しょうゆ…大さじ3
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1

お肉と野菜のうまみがしっかりしゅんだ肉豆腐
ぜひお楽しみください♪

【1人あたり 463円 エネルギー 390kcal 塩分 4.0g】

《作り方》

- ① 豆腐は8等分に切って、キッチンペーパーの上にしばらく置いて水気をとる。
- ② 玉ねぎは10～12等分のくし切りにする。
- ③ フライパンまたは浅い鍋に、Aを入れて混ぜ、2を入れて中火にかける。
- ④ 煮立ったら、たまねぎを横に寄せて、牛肉を入れ、ほぐしながら煮る。
- ⑤ 火が通った牛肉を取り出しておく。
- ⑥ 牛肉の場所に豆腐を入れ、きのこを上からのせ、落とし蓋をして煮る。
- ⑦ きのがしんなりしたら、煮汁に漬け、小煮立ちさせながら（弱火にする）、蓋をして10～12分煮る。
- ⑧ 玉ねぎ、きのこがやわらかくなったら、牛肉を戻し入れ、少し温めてから、器に盛る。（煮汁をたっぷりかけて盛り付ける。）

豆腐の中華分き煮



《材料：2人分》

豆腐……………1丁
豚肉……………80g
えび……………80g
塩……………小さじ2
片栗粉……………大さじ2
しめじ……………40g

チンゲンサイ……………1株
酒……………大さじ3
みりん……………大さじ2
オイスターソース…小さじ2
塩……………小さじ1/2
薄口しょうゆ……………小さじ1
中華スープの素……………大さじ1
こしょう……………少々
水……………1カップ

片栗粉……………大さじ2
水……………大さじ4

【1人あたり 450円 エネルギー 320kcal 塩分 1.55g】

《作り方》

- ① 豆腐は16等分する。
- ② エビは殻と背ワタを取って塩をもみ込み、さらに片栗粉をもみ込んで水洗いし、水気をきる。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ しめじは、軸をとりほぐす。チンゲンサイは縦6～8つに切ってきれいに洗い、熱湯でサッとゆでて水に取る。粗熱が取れたら水気をきって、食べやすい長さに切る。
- ⑤ 中華鍋にく合わせだし>の材料を入れて強火にかけ、煮たってきたら、豆腐を加える。再び煮たったら中火にしてゆすりながら2分煮る。
- ⑥ 豚肉を加えて1～2分煮、エビ加えてさらに1～2分煮る。しめじ、チンゲンサイを加えてひと煮たちしたら<水溶き片栗>をまわし入れ、トロミがついたら器に盛り分ける。

豚肉とエビのうまがしみこんだお豆腐！
ぜひお試しください

豆腐のチリソース煮



《材料：2人分》

豆腐……………1丁
ホタテ(缶詰)……………1缶
卵……………2個

A
にんにく……………1かけ
しょうが……………1かけ
白ねぎ……………5cm分
豆板醤……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ1

B
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
ケチャップ……………大さじ4
水……………大さじ2

片栗粉……………小さじ1
水……………小さじ2

【1人あたり 315円 エネルギー 368kcal 塩分 2.8g】

《作り方》

- ① 豆腐は1、5cm角に切る。
- ② ホタテは半分に切る。（今回は貝柱を使用していますが、フレークタイプでもOKです）
- ③ 卵は溶きほぐす。
- ④ <調味料>、<水溶き片栗>の材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにゴマ油を熱し、Aを入れて炒め、香りがたったら、ホタテ(汁ごと)豆腐を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ Bを加えて混ぜ合わせ、2～3分煮て、<水溶き片栗>でトロミをつける。
- ⑦ 卵を回し入れて大きくかき混ぜ、卵が固まったら器に盛る。

うまがつまったチリソースがお豆腐と相性バツグン！
ご飯が進みます。ぜひお楽しみください！