

■ごぼうときのこの肉豆腐



●材料 2人前 360cal (1人前)

しめじ	50g
えのき	50g
ごぼう	70g
玉ねぎ	60g
牛肉細切れ	80g
焼き豆腐	140g (1/2丁)

調味料	
顆粒だし	小さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
水	300cc

ごま油 大さじ1

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①.ゴボウは千切り、玉ねぎは薄切り、きのこはそれぞれ小房にわけ、肉と豆腐は一口大に（豆腐は1.5cm幅ほど）切り分ける。
- ②鍋にごま油をいれ、中火でごぼうを柔らかくなるまで炒め、次にきのこ、玉ねぎを加えさっ
炒める。調味料加えて煮立て、豆腐をいれ、表面に肉をばらして入れ、落し蓋
をして弱火で10分煮込む。
- ③落し蓋をとり、さらに5分煮込み、火をとめて、10～15分ほど味をしみこませ 盛付ける。

*ポイント

肉は炒めずに煮込む際に表面におくことで、硬くなりにくいです。