



とろとろかぶの 肉豆腐鍋

とろとろかぶの和風レシピ③

とろとろかぶの肉豆腐鍋

材 料 (1人分)

かぶ 1.5個
牛肉(豚バラ肉) 150g
豆腐 1/3丁
椎茸 1つ
結びこんにゃく 5個
かぶの茎(あれば) 適量
☆だし汁 500ml
※本格・万能だしパック使用
☆しょうゆ 大さじ1
☆みりん 大さじ1
☆酒 大さじ1
☆砂糖 小さじ1

- ① かぶは皮をむいて茎を少し残して切り落とし4等分する。椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐・肉は食べやすい大きさに切る。こんにゃくは下茹でしておく。
- ③ ☆に煮立てて、①と②の具材を入れて煮る。甘さは砂糖で調整してください。アクが出るので取り除く。
- ④ かぶが柔らかくなったら、かぶの茎をサッと煮てできあがり♪

コッ・ポイント

一度冷ますと味が染み込みます。一度冷ましたら必ず温めてください。
肉を煮た時のアクは丁寧に取り除いてください。
かぶの茎は煮込み過ぎないこと。