



とろとろ新玉ねぎ入り 肉豆腐

やわらかくてあま〜い♪～新玉ねぎレシピ①

とろとろ新玉ねぎ入り肉豆腐

材 料 (2人分)

新玉ねぎ	中2個
牛肉小間切れ	300g
焼き豆腐	3/2丁
結び糸こんにゃく	50g
牛脂(なければサラダ油)	1個
卵	2個
★水	100ml
★しょうゆ・みりん・酒	各50ml
★砂糖	大さじ1
★だしパック(中身)	小さじ1
※まるものだしパック	使用

- 新玉ねぎは厚めに3~4等分に切り、豆腐は8等分に、結び糸こんにゃくは水で洗って水切りしておく。★を混ぜておく。
- フライパンに牛脂を入れて熱し、牛肉をサッと炒めて一度取り出す。
- そのフライパンに少し油を足して、新玉ねぎを入れて焼き目がつくまで両面を焼く。
- ③に焼き豆腐と結び糸こんにゃくと★を加えて中火で、新玉ねぎが柔らかくなるまで7~10分ほど煮る。
- ④に牛肉を戻して少し煮たらできあがり。生卵をつけてどうぞ♪

コツ・ポイント

- 新玉ねぎは小さく切ると煮崩れしやすいので厚めに切ります。
- 結び糸こんにゃくは1分ほど下茹ですると食感もよくなります。
- 味つけはお好みで調整してください。