



- ① 厚揚げは包丁で半分に切るか、手でひと口大にちぎる。

ポイント 厚揚げの油が気になる方は、キッチンペーパーでかるくおさえてふきましょ。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、キャベツを入れて1分半程度炒める。

ポイント 全体に油がまわり、かるくしんなりするまで炒めましょ。



- ③ 牛肉を入れて1分程炒め、①の厚揚げを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント 肉の色が全体に変わるまで炒めてから、厚揚げを加えましょ。



- ④ タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント 塩分を控えている方や、薄味がお好みの方は、タレの量を減らして調整してください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こまぎれ肉 …… 100g 一口厚揚げ …… 200g
キャベツ …… 120g タレ(味噌だれ) …… 1袋

ご用意いただく食材

油 …… 大さじ1

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

味噌 …… 大さじ1・1/2 酒・みりん …… 各大さじ1/2
しょうゆ …… 小さじ1 おろしにんにく …… 小さじ1/4
砂糖 …… 大さじ1

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- キャベツは4cm角程度のざく切りにする。

作り方は下準備と手順1～4を参照にしてください。

一言コメント

- ・味噌の種類によって塩分が異なるので、お好みで加減してください。
- ・一口厚揚げがなければ、普通の厚揚げを食べやすい大きさに切って使用してください。