

2人前 約10分



直径 約26cm  
牛肉のうま味と味噌のコクが、キャベツの甘みと相性抜群!  
厚揚げに素材の味がよく絡まり、食べごたえのある一品です。

- 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う。



- 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う。



- 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う。



- 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。



\*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

### 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。