

- ① 鍋に湯(分量外)を沸かし、牛肉を入れてさっと茹で、肉の色が変わればザルにあげる。(湯は捨てる)

**ポイント** さっと下茹ですることアクがとれ、雑味がなくなります。



- ② 鍋に水700ccとタレ2袋を入れて中火で熱し、煮立てば白ネギを入れ、ふたをして2分程煮る。

**ポイント** 白ネギを先に煮て、青ネギは最後に加えましょう。



- ③ ①の牛肉と食べやすく切った豆腐を加え、弱めの中火で3分程煮る。

**ポイント** 豆腐は12等分が目安です。(ここではフタをしなくてもOK)



- ④ 青ネギを加え、全体をひと混ぜしたら火をとめる。

**ポイント** お好みで一味・七味唐辛子をかけてもよく合います。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

|        |      |         |     |
|--------|------|---------|-----|
| 牛こま切れ肉 | 100g | 青ネギ     | 40g |
| 絹豆腐    | 300g | タレ(みやこ) | 2袋  |
| 白ネギ    | 100g |         |     |

### ご用意いただく食材

|   |       |
|---|-------|
| 水 | 700cc |
|---|-------|

### 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

|          |       |          |      |
|----------|-------|----------|------|
| うすくちしょうゆ | 大さじ3  | 和風顆粒だしの素 | 小さじ2 |
| みりん・酒    | 各大さじ1 | 砂糖       | 小さじ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。
  - 白ネギは5mm幅の斜め切りにし、青ネギは小口切りにする。
- 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

うすくちしょうゆを使うことで、上品な色合いに仕上がります。