2025 年 6 月号

【料理名】高野豆腐と牛肉のすき煮

【主材料】（２人分）

高野豆腐……２個

牛肉（切り落とし）……200g

玉ねぎ……½個

小松菜……½束

Ａ だし汁……300 ㎖

Ａ 酒……大さじ１

Ａ みりん……大さじ２

Ａ 砂糖……小さじ１

Ｂ しょうゆ……大さじ１

Ｂ 塩……小さじ¼

【作り方】

1. 高野豆腐は約 50 度のたっぷりの湯に 30 分浸してもどし、水気を絞る。４等分に切る。
2. 玉ねぎは６等分のくし形に切る。小松菜は食べやすく切る。
3. 牛肉は沸騰した湯に入れ、色が変わったらざるに上げる。
4. 鍋にＡ、①、玉ねぎを入れて中火にかける。煮たったら弱めの中火にし、ふたをして 10 分煮る。Ｂ、③、小松菜を加え、さらに５分煮る。

●レシピの表記について

＊ エネルギー・塩分はおよそ１人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

＊ 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ㎖、1 合＝ 180 ㎖、大さじ 1 ＝ 15 ㎖、小さじ 1 ＝ 5 ㎖です。

＊ 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。