

## ➔ 牛肉とたまねぎのうま煮



PDFをダウンロード

### 材料(4人分)

たまねぎ	240g
しらたき	120g
牛肉平切り	80g
焼き豆腐	80g
ねぎ	60g
角心	60g
にんじん	40g
エリンギ	40g
しょうゆ	20g
中双	12g
酒	8g

## ➔ 作り方

1. たまねぎは細切り、ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、エリンギは厚めの短冊切り、焼き豆腐は一口大に切る。
2. しらたきは下茹でして、3cmの長さに切る。角心は一口大に切り、下茹でする。
3. 鍋で牛肉を炒め、火が通ったら酒を入れる。
4. にんじん・たまねぎ・中双を入れて炒めたら、エリンギ・しらたきを入れて炒める。
5. 焼き豆腐・角心を入れて蓋をして蒸し煮にする。
6. 野菜が柔らかくなったら、ねぎ・しょうゆを入れる。(煮立って水分が減ってきたら適宜水を足す)