

- ① 鍋に水200cc、タレ、砂糖大さじ1/2を入れて混ぜ、中火にかけて煮立たせる。厚揚げは半分大きさに切る。

**ポイント** 煮立たせている間に、厚揚げを半分に切っておきましょう。(お好みで切らずにそのまま使っても)



- ② 牛肉を入れ、箸でほぐしながらさつと煮て、色が変われば一度取り出す。

**ポイント** 牛肉を一度取り出すことにより、固くなりすぎるのを防ぎます。



- ③ 厚揚げ、人参、白菜、白ネギを入れ、落とし蓋をして10分程煮る。

**ポイント** 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオープンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



- ④ 牛肉を戻し入れ、全体に味がなじむまで3分程煮る。

**ポイント** 全体をざっと混ぜながら、煮汁を肉になじませましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

牛バラスライス	100g	白ネギ	40g
一口厚揚げ	200g	人参	30g
白菜	150g	タレ(和風ベース)	1袋

**ご用意いただく食材**

水	200cc
砂糖	大さじ1/2

**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**

しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
みりん・砂糖	各大さじ1/2
和風顆粒だし液	小さじ1/2

**作り方**

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 白菜は2cm幅程度のざく切りにし、白ネギは4~5cm長さの斜め切りにする。人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。

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**

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。

※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