

# 『きのこ入りの肉豆腐』

## 材料(2人前)

絹ごし豆腐	1丁
牛こま切れ肉	150g
しめじ	大1パック(約250g)
生姜	小1/2かけ
サラダ油・酒・砂糖・みりん ・しょう油	・七味唐辛子



## 作り方

- ① 豆腐は縦半分に切り、横に幅2cmに切る。  
しめじは石づきを切ってほぐす。生姜は皮をむいて薄切りにする。牛肉は大きければ食べやすく切る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、しめじ、生姜を加えて炒め、酒大さじ2、みりん、しょう油各大さじ2を入れて混ぜ、煮立ったらふたをして弱火にし、5分ほど煮る。
- ③ 牛肉、しめじをフライパンの片側に寄せ、あいたところに豆腐を並べ入れる。ふたをし、時々スプーンで豆腐に煮汁をかけながら、さらに8~10分煮る。器に盛り、七味唐辛子を適宜をふる。