



10/2(水) 豆腐ステーキのすき焼き風

(材料)

豆腐：1/2 丁

牛肉：70g

玉ねぎ：1/4 玉

ピーマン：1 個

にんじん：1/3 本

A { 砂糖：大さじ2
みりん：大さじ2
酒：大さじ2
醤油：50ml
水：50ml

小麦粉

サラダ油

- ① ボウルに A を合わせておく。
- ② 牛肉、野菜は細切りにする。
- ③ 豆腐は水切りして小麦粉をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、豆腐を入れて焼き付ける。
- ⑤ 空いたスペースに肉と野菜を入れて炒める。
- ⑥ 豆腐が両面こんがり焼けたら取り出して皿に盛る。
- ⑦ 残った具材を①で炒め合わせ、豆腐の上に乗せる。
(味が濃いようなら水か酒で調整する)

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。