

レシピ詳細

春野菜の肉豆腐

材料：2人分

- 牛こま切れ肉 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- 豆腐(絹) 1/2丁
- スナップえんどう 6本
- アスパラガス 2本
- 油 適量
- A{
 - みりん 大さじ2
 - 砂糖 小さじ2
 - しょうゆ 大さじ3
 - 水 1カップ}



調理時間20分

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形に、豆腐はさいの目に切る。スナップえんどうは筋を取り、アスパラガスは根元を切り(筋がある場合はピーラーでむく。)それぞれ固めの塩ゆでにする。
- 2 フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを入れ、軽く炒める。Aを加え煮立ったら、豆腐を加え煮る。
- 3 スナップえんどうとアスパラガスを入れて、さっと煮る。

牛ステーキと筍のお祝いサラダ

材料：2人分

- 牛ステーキ肉 150g
- 塩・こしょう 適量
- 筍(水煮) 80g
- 新玉ねぎ 1/4個
- レタス 4枚
- ミニトマト 4個
- 油 適量
- 和風ドレッシング 大さじ2



調理時間20分

作り方

- 1 牛肉は塩・こしょうをし、10分おく。筍は薄切りに、玉ねぎは薄切りにし水にさらす。レタスは食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、筍を両面焼き色がつくまで焼く。同じフライパンに少量の油を足し、牛肉の全面をこんがり焼き、少しおいてから一口大に切る。
- 3 器に盛り、ドレッシングをかける。