

# 肉豆腐



## 材料（2～3人分）

|         |        |
|---------|--------|
| 便利とうふ   | 15個    |
| 牛肉（豚肉）  | 240 g  |
| 長ネギ     | 大1/2本  |
| しめじ     | 1/3パック |
| すき焼きのたれ | 90ml   |
| 水       | 180ml  |



冷凍とうふなので、煮崩れしにくく調理できます。  
すき焼きのたれを使用すれば簡単に美味しく召し上がれます。

## 作り方

- ① 牛肉を食べやすい大きさ（やや大きめ）に切る。
- ② 長ネギは1cm幅に斜め切りし、しめじは軽くほぐす。
- ③ すき焼きのたれと水を鍋に入れ、火にかけて煮立たせる。
- ④ 凍ったままの便利とうふ、肉、しめじ、ネギを加え、5～10分煮込む。

## このレシピに合う商品（豆腐サイズ）



株式会社マメックス

MAMEX FOODS