



豆腐の牛肉巻き



材 料 (4人分)

牛肉切り落とし	300g
木綿豆腐	200g
片栗粉	適量
ごま油	適量
しょうゆ	大さじ3
おろしにんにく(チューブ可)	小さじ1

CGCおすすめ

二段熟成特選
丸大豆しょうゆ



作 り 方 (調理時間 約40分)

- ① 豆腐をキッチンペーパーでくるみ、レンジで加熱(600Wで約1分40秒、500Wで約2分)して水分を飛ばす。
- ② 粗熱が取れたら、豆腐を1センチ幅の拍子木切りにする。
- ③ ②の側面に片栗粉をまぶし、牛肉をまんべんなく張り付けながら巻く。
(牛肉はちぎれやすいので、数枚を手のひらで適度に広げ、真ん中に豆腐をのせて軽く握って包み込むと簡単に巻けます)
- ④ フライパンにごま油をひいて③を中火で炒める。肉全体に焼き色がついたら弱火にし、おろしにんにくとしょうゆを混ぜ合わせて加え全体に絡める。焦がししょうゆの良い香りが立ったら火を止めて完成。

※調理後のフライパンには、牛肉の脂やにんにくしょうゆの旨味が溶け込んだ油が残っているのでねぎなどを炒めて付け合わせにするのもおすすめ!