

## R6.12.21 サタデークッキング

# つゆだく牛丼&豆腐とわかめの味噌汁

### 【材料】

#### \*牛丼

材料	4~5人前	6~7人分
牛肉切り落とし	120g×人数分	
玉ねぎ(中)	1個	1.5個
紅ショウガ	適量	適量
サラダ油	適量	適量
『だし汁』		
水	750ml	1000ml
しょうゆ	90ml	120ml
料理酒	70ml	90ml
砂糖	大さじ4.5	大さじ6
顆粒だし	大さじ1	大さじ1.5
生姜(チューブ)	10g	15g

#### \*豆腐とわかめの味噌汁

材料	8~10人分	11~14人分
豆腐	2丁	2.5丁
乾燥わかめ	大さじ3	大さじ4
水	人数×150cc	人数×150cc
味噌	人数×12g	人数×12g
顆粒だし	大さじ1	大さじ1.5
カットねぎ	約80g	約90g

#### 《準備》

- ・お米をといで炊飯しておく(1人あたり0.7合分)
- ・味噌汁用の湯を鍋に沸かしておく
- ・乾燥わかめを水にもどしておく

### 【作り方】

#### 1. 材料を下ごしらえする

- ・だし汁をあわせておく
- ・牛肉 …大きければ適当な大きさに切る
- ・玉ねぎ …5mm幅のくし切りにする
- ・豆腐 …1.5cm角



#### 2. 炒める

フライパンにサラダ油を中火で熱し玉ねぎをしんなりするまで炒める。

#### 3. 煮る

フライパンにだし汁を入れる。煮立ってきたら牛肉をほぐしながら加え、アクを取りながら弱めの中火で約15分煮込む。

#### 4. 味噌汁を作る

沸かしておいたお湯に、顆粒だし・豆腐・水に戻したわかめを入れてひと煮たちしたら、味噌を加える。沸騰直前で火を止め、ネギを入れて出来上がり。

#### 5. 仕上げ

牛丼を器に盛り、紅ショウガをお好みでのせて出来上がり。

