

このレシピで
野菜が 250 g
とれます♪

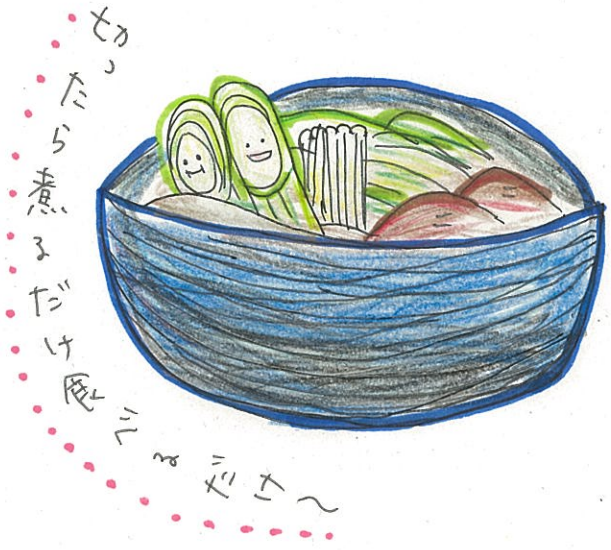
ここがスゴイ！！



りたまやさ風煮

材料

- 白菜 ... 4枚 (200g)
- ねぎ ... 1本 (50g)
- えのき ... 1/2袋
- スライス肉 ... 100g
(牛肉または豚肉どちらでも)
- 豆腐 ... 1/2丁
- めんつゆ ... 1/4カップ (50ml)
- 水 ... 1/2カップ (100ml)



作り方

- ① 白菜は5cm角に切り、長ねぎはななめに2cmに切り、豆腐は3cm角に切る。
- ② えのき、スライス肉は、食べやすい大き目に切る。
- ③ 鍋に白菜、スライス肉、長ねぎ、えのき、豆腐の順に入れ、めんつゆと水を入れてふたをして中火で煮る
- ④ 沸いたら弱火にして約15分煮、たらできあがり。