

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

砂糖と醤油不使用! ご馳走すき焼き

調理時間

25分

1人分

666kcal



冬の旬食材



長ねぎ

+

使ったのはコレ!



タカラ
本みりん「純米」
〈国産米100%〉



乳和食レシピは
こちら!

※写真はイメージです。

砂糖と醤油不使用! ご馳走すき焼き

材料/2人分

①	オリーブ油	小さじ2
	バター	10g
	赤唐辛子	1本
	チューブにんにく	小さじ1
	牛こま切れ肉	150g
	料理清酒	小さじ1
	粗挽き黒こしょう	適量
	チューブにんにく	小さじ1
	小麦粉	小さじ2
	長ねぎ	100g
	焼き豆腐	1/2丁(150g)
	エリンギ	大1本
	さやいんげん	6本
	トマト	小1個
	料理清酒、タカラ 本みりん「純米」、牛乳	各50ml
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	春雨	100g
	卵	2個
	七味唐辛子	適宜

作り方

- ①赤唐辛子は種を除き、半分に切る。牛こま切れ肉は表面の水分をふき、酒、こしょう、にんにくをからめる。長ねぎは斜め切り。焼き豆腐はひと口大に切る。エリンギは縦に4~6等分に切る。さやいんげんはゆでて、軸を切り、1本を斜めに切る。トマトは6等分のくし切りにする。
- ②フライパンに①を熱し、焼く直前に小麦粉をからめた牛肉とその他の具材の表面を焼く。
- ③②に、それぞれ計量しておいた調味料を、都度1分ほど沸々と煮立てて素材に風味をからめながら、酒、「タカラ本みりん」「純米」、牛乳、めんつゆの順に丁寧に加える。
- ④具材が煮えたら、煮汁をフライパンの縁に寄せ、春雨をそのまま加えて煮汁を煮含め卵にからめながらいただく。味のアクセントに、七味唐辛子をかける。

※黒七味、粉山椒もおすすめ