【作り置きレシピ】基本の肉どうふ

こんにちわ~□今日はネギと豆腐、牛肉を使った定番料理、作り置きにも便利な【作り置きレシピ】基本の肉どうふを紹介です□

先日旬のネギが大量に実家から送られてきまして、冷蔵庫に残ってた木綿豆腐と、冷凍庫に牛肉があったので□

では早速行ってみよう□

【作り置きレシピ】基本の肉どうふ の材料□（４人分）

- 木綿豆腐・・・１丁（350g程度)
- 牛薄切り肉（豚肉でも可）・・・200~300g※油がのったものが硬くならずにおすすめ
- 長ネギ・・・１～２本
- サラダ油・・・大さじ１
- (A)水200~250ml(私は濃い味なので200mlで作りました)
- (A)醤油・・・大さじ３
- (A)砂糖、酒、みりん・・・各大さじ2
- (A)顆粒和風だし・・・小さじ１

【作り置きレシピ】基本の肉どうふの 作り方

①豆腐は30分ほど水切りし、横半分に切り、さらに４等分に切る。長ネギは斜め切りにし、牛肉は食べやすい大きさに切る。

ペーパータオル３枚くらいで包んで〜

バットで挟んで軽く重石をする。

水が出るよ〜。水切りは最悪しなくてもいいけど、した方が煮崩れしにくく、味も染みやすいよ。

半分に切り～

さらに４等分に～

②鍋に油をひき、中強火で牛肉を炒める。肉の色が変わったら一旦取り出す。

③ねぎを加えて軽く炒め、（Ａ）の調味料と豆腐を入れ、落としぶたをして中弱火で５分煮る。

④肉を戻入れ、再び落としぶたをして５分煮る。

⑤火を止め、冷ます。（冷めることで味が染みるよ〜！）食べる直前に温め直し、皿に盛る。あれば刻んだ万能ネギを散らしても□ ♂◌

出来上がり～□パチパチ

簡単で作り置きができるから、肉どうふ好きやねん□

ポイント

□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

冷蔵保存：４日

冷凍保存：不可（豆腐の食感がスポンジみたいにスカスカに・・・）

————————————————————————-

ではみなさま、良い１日を□

※レシピブログに参加しています！クリックして頂けるとすご～く嬉しいです><❤

レシピブログに参加中♪

その他のBLOGはこちらから・・・

初心者向けの１対１の本気の料理教室：マンツーマン料理教室の情報はこちらから□

マンツーマン料理教室レミュー
マンツーマンで
スキルUP！