

和食便り®

約
30
分

メニュー番号	605	2人用	1,100円	○
	615	3人用	1,380円	○
	625	4人用	1,760円	○
	555	5人用以上	1,760円に1人前につき	440円UP ○

2/10
金曜日

牛肉大根

さっぱり豆腐ステーキ・れんこんのマヨ風味



尾張牛使用!

下ごしらえ

- ⑦ 豆腐は1人2コ当てになるように切り、十分に水気をきる(コツ参照)。

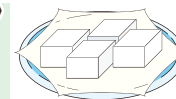
作り方

<手順> ●→●→●

- ① ほうれん草は塩少々加えた熱湯でゆで、水気を絞ってざく切りにする。
 - ② 大根、人参は乱切りにする。
 - ③ 鍋に油を熱して牛肉、②を炒め、④を加えて蓋をして煮、器に盛って①を添える。
- ① ⑦に小麦粉をまぶし、余分な粉は落とす。
 - ② 油を熱したフライパンで両面焼き、ポン酢しょうゆで味付けし、器に盛ってせん切りにした青じその葉をのせる。
 - ① れんこんは薄い半月切りにして酢水にさらし、ゆでる。
 - ② 空心菜の新芽はざく切りにし、①と共に⑤である。



【電子レンジで簡単水きり!】
耐熱皿の上に乾いたキッチンペーパー等を敷き、豆腐を重ねるように並べます。
1パックで2~2分半(500W)



【原材料】 大根、人参、ほうれん草、青じその葉、れんこん、空心菜の新芽…国産
尾張牛切り落とし肉…国産

- エネルギー488kcal
- 蛋白質20.8g ●脂質30.9g
- ナトリウム1732mg(食塩相当量4.4g)

	2人用	3人用	4人用
牛肉大根			
尾張牛切り落とし肉	100g	150g	200g
大根	240g	360g	480g
人参	40g	60g	80g
油			
ほうれん草	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	220ml	330ml	440ml
さとう	大1	大1½	大2
酒	大1	大1½	大2
しょうゆ	大1%	大2%	大3%
みりん	大%	大1	大1%
さっぱり豆腐ステーキ			
木綿豆腐	2/3パック	1パック	1½パック
小麦粉			
油			
ポン酢			
しょうゆ	大1%	大2	大2%
青じその葉	2枚	2枚	3枚
れんこんのマヨ風味			
れんこん	60g	90g	120g
空心菜の新芽	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
マヨネーズ	大1%	大2	大2%
しょうゆ	小1	大½	大%