



## くたくたねぎの肉豆腐

ねぎの甘みがおいしい！  
おかずにぴったり、王道の味付け肉豆腐。

ねぎの主な産地  
柏市、松戸市、山武市、  
横芝光町、茂原市



### 材料(2人分)

- ねぎ…………… 2本
- 牛ばら肉……………200g
- 焼き豆腐…………… 1丁
- [煮汁]
- 水…………… 100cc
- 酒…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ3



### つくり方

- ① ねぎは1cmの斜め切り、牛ばら肉、焼き豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に、煮汁を合わせてねぎを煮る。ねぎがしんなりしたら牛肉を入れる。
- ③ 豆腐を入れて、煮汁を回しかけながら煮汁が少なくなるまで煮詰める。

白い部分がしまっていて、弾力・ツヤ・重量感があるものを選んでね！



白と緑の部分の境目がはっきりしているものは、丹念に育てられた証拠♪

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索