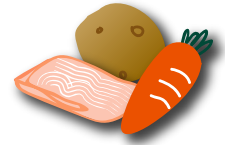




オージー・ビーフと
キャベツのさつと煮

材料



オージー・ビーフ (ロース薄切り肉)	200g
塩・こしょう	少々
キャベツ	200g
焼き豆腐	2/3丁
麵つゆ	100cc
水	カップ2
酢	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ1~2
万能葱 (小口切り)	2本



作り方

1. オージー・ビーフは3~4cm幅に切り、塩、こしょうをする。
2. キャベツはザク切り、焼き豆腐は1cm幅に切る。
3. 鍋に、麵つゆと水を合わせ沸かし、1のオージー・ビーフを入れ沸いたら、アクを取り、キャベツ、焼き豆腐を加え5~6分煮る。
4. 器に3を盛る。
5. 煮汁を沸かして酢を加え、水溶き片栗粉でトロミをつけ、4にかけ、万能葱の小口切りを散らす。