



かさまし牛丼



材料(2人分)

牛肉薄切り	100g
玉ねぎ	70g
にんにく	10g
厚揚げ	100g
酒	10cc
水	30cc
粉末だし	小さじ1
砂糖	10g
しょうゆ	30cc
油	少々

手順

- ① 玉ねぎ、にんにくをスライスしておく。
- ② 厚揚げもひと口大にななめ切りにして、味がしみやすいようにしておく。
- ③ フライパンに油少々をひいて、にんにくスライスを香りづけし、牛肉を炒める。次に玉ねぎも入れ、甘さを引き出すように炒める。
- ④ 酒、水、粉末だし、砂糖、しょうゆを加えて、くつつ弱火～中火で煮て、汁がしみこむようにする。
- ⑤ ご飯にのせても、牛皿のように皿に盛りつけても良いです。

コツ・ポイント

形のくずれにくい厚揚げを利用する。
だしを使って豆腐も淡白にならないように工夫した。

レシピ誕生の経緯

倉石牛はなかなか高くて人数分は難しいが、厚揚げ豆腐でかさますれば、倉石牛の油と味で少量でも美味しいのが出来上がるのではないかと考えた。