



# 牛肉とトマトのすき焼き

コメント:

トマトの赤い色に含まれるリコピンは、皮膚を健康に保ったり、病気を予防したりする働きがあります。また、牛肉に豊富に含まれる鉄分は、運動時の疲れを予防する働きがあります。

作り方

- (1) サラダ油で牛肉をいため、酒をふる。
- (2) たまねぎ、トマトの順に加え、いためる。
- (3) < A > で調味し、焼豆腐を加え煮る。
- (4) えだまめともちふを加えて仕上げる。

材料 (1人分)

牛肉 40 g	< A >
酒 2 c c	トマトジュース 5 c c
焼豆腐 40 g	しょうゆ 7 c c
トマト 30 g (角切り)	砂糖 3.5 c c
たまねぎ 60 g (うす切り)	サラダ油 2 c c
むきえだまめ 10 g (ゆでる)	
もちふ 3 g (ぬるま湯でもどす)	