



albis × 日本食研

albis 健康応援宣言
「ちょっとプラスで、ずっと健康に!」

夏野菜アレンジで色鮮やかな食卓に!

旬 北海道木綿の夏野菜肉豆腐

1人分の
野菜使用量

100g

試して作って
みよう!

Recipe

[材料 3~4人前]

北海道産木綿豆腐・・・300g(1丁)
切り落とし牛肉・・・・・・200g
なす・・・・・・・・・・200g(3本)
ミニトマト・・・8個(ハーフカット)
玉ねぎ・・・・・・・・120g(1/2玉)
きざみねぎ・・・・・・・・適量
肉豆腐のたれ(本品)・・・・・・1袋

[作り方]

- ① 牛肉、玉ねぎ、なすを炒めます。
- ② 豆腐、たれを投入します。
- ③ 蓋をして弱火で10分煮込みます。
- ④ トマト、ねぎを入れて、さっと茹でます。

日本食研
肉豆腐のたれ
120g



三温糖・
本みりんのコクと、
たまり醤油の旨みが
美味しさの秘訣

