

Recipe  
**19**

# 牛肉の豆乳コンソメしゃぶしゃぶ

食材掲載

牛肉……………P36

とかちマッシュ…P30

トマト……………P32



## 材料〈4人分〉

しゃぶしゃぶ用牛肉  
(ロース、またはモモ)…………… 320g  
とかちマッシュ…………… 4個  
トマト(小)…………… 1/4個  
水菜…………… 適量  
豆乳…………… 150cc  
水…………… 200cc  
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ2  
塩、黒コショウ…………… 各少々  
粒マスタード…………… 適量

## つくり方

- 1 鍋に豆乳、水、コンソメを入れて火にかける。塩、コショウで味を調える。
- 2 水菜は食べやすい長さに切る。トマトは皮を湯むぎし、小さく角切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
- 3 1の沸騰直前に牛肉と水菜を加え、水菜のシャキシャキ感が残る程度に軽く煮る。
- 4 牛肉と水菜を取り出して深めの器に盛りつける。3の豆乳コンソメスープをかけ、トマト、マッシュルーム、粒マスタードを添える。