

トマト牛鍋チーズフォンデュ / 袋麺超簡単油麺

A. トマト牛鍋チーズフォンデュ

2024/2/4 森 勇 (by 相場マナブTV)

材料【4人分】

トマト 4個、ねぎ 2本、牛もも切り落とし肉・割り下 400g 80cc

<チーズソース> 白ワイン(牛乳でOK) 300cc、おろしニンニク 小さじ1
ピザ用チーズ 300g、片栗粉 30g

<割り下> 酒 100cc、みりん 100cc、醤油 100cc、砂糖 30g

<作り方>

1. 割り下を作る。鍋に酒・みりんを入れてアルコールを飛ばし、醤油と砂糖を加え煮立ちさせる。
2. トマトは湯煎して皮をむき、6等分のくし切りにする。
3. 土鍋に6等分に切ったトマトを丸の形にして入れ、ネギを間に敷き詰める。
4. 割り下をかけ、フタをして弱火で10分煮込む。
5. <チーズソース>を作る。別の鍋に白ワイン・すりおろしたニンニクを入れて強火に5分かける。
6. ミックスチーズに片栗粉をしっかりとまぶし、(5)に少しずつ加えて混ぜる。表面がなめらかになったら、火を止める。
7. トマトとネギが煮立ったら、牛肉を全体にかぶせるように乗せる。さらに上から(6)のチーズソースをかける。
8. フタをして弱火で約2分、牛肉に火が通るまで加熱したら完成です。

B. 袋麺超簡単油麺

2024/2/6 森 勇 (by YouTube)

1. 袋麺(種類を問わず)1袋を取り出し、スープの素の1/3を丼に入れる。
 2. 丼にサラダ油大匙1, ごま油小さじ0.5を入れかき混ぜる。
 3. 麺を茹で、湯切りして丼に入れる。
 4. 麺をよく混ぜ、2.のスープと馴染ませる。
 5. 刻み青ネギを載せる。
- 余計なトッピングはしないで、1人前2袋(スープ等は1袋の2倍)位がいいかも?