

但馬牛のすき焼き風煮

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方	
牛肉	80	① 牛肉は食べやすい大きさに切る。 ② 焼き豆腐は1cmの角切り、白菜は2cm、玉ねぎはくし切り、にんじんは厚めいちょう、ごぼうはささがき、白ねぎは2cmのぶつ切りにする。麩は戻す。 ③ つきこんにゃくは下ゆでする。 ④ 牛肉は炒めてAの調味料の1/3を使って味付けする。 ⑤ 玉ねぎ、にんじんを炒め、ごぼうを加えて炒める。ひたひたになるくらい水を入れ、こんにゃくを加えて煮る。焼き豆腐、白菜、えのき、ねぎを加え、Aの残りの調味料を加えてさらに煮る。 ⑥ 麩を加えて煮て味を調える。 ※ 調味料は加減してください。	
焼き豆腐	100		
つきこんにゃく	60		
白菜	150		
玉ねぎ	120		
にんじん	60		
ごぼう	60		
えのき	20		
白ねぎ	60		
麩	12		
A	淡口しょうゆ		小さじ2
	濃口しょうゆ		大さじ1
	酒		小さじ2
	みりん		大さじ1/2
	砂糖	大さじ1と1/2	

野菜がたくさん食べられて、
 体がポカポカ温まるよ！
 甘辛い味付けでごはんが進むリン♪

