

～＊～すき焼き～＊～

<材料 4人分>

牛肉スライス……………120g

焼き豆腐……………1丁

だいこん……………120g

はくさい……………160g

にんじん……………80g

糸こんにゃく……………100g

東京ねぎ……………40g

油……………適量

砂糖……………大さじ2

こいくちしょうゆ……大さじ2

酒……………小さじ1

みりん……………小さじ1

だし汁……………80cc～100cc



<作り方>

①だいこんはそぎ切り、はくさいは7mm幅の短冊、にんじんは短冊、糸こんにゃくはざく切り、東京ねぎは、4mm厚さの斜め切り、焼き豆腐は、1.5cm幅の短冊に切る。

②鍋に油をひき、牛肉を調味料少々入れて炒め、一度取り出しておく。

③②の鍋に、にんじん、だいこん、糸こんにゃくを入れさつと炒める。

④③に砂糖のみいれて、しばらく煮込む。

⑤④に焼き豆腐、しょうゆ、みりんを入れて、だいこんと焼き豆腐に味がつくまでしばらく煮込む。

⑥⑤にはくさいと、東京ねぎを入れ、柔らかくなったら、炒めた牛肉を戻して、ひと沸かしして出来上がり。

※肉と糸こんにゃくを一緒に煮ると、肉が固くなります。