

すき やき 風 煮

10月

摂津市立認定こども園

<材料>

<2人分>

牛もも肉	40g
玉ねぎ	40g
人参	20g
はくさい	60g
糸こんにゃく	20g
焼き豆腐	40g
ねぎ	6g
醤油	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
だし汁	適量

A

<作り方>

牛もも肉…2cmに切る

玉ねぎ…くし切り

人参…いちょう切り

はくさい…短冊切り

糸こんにゃく…1~2cmに切り、湯通し

焼き豆腐…さいの目切り

ねぎ…1cmに切る

- ①鍋に油を熱し、牛もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参を加えて炒め、具材が浸る程度のだし汁でしばらく煮る。
- ②はくさい、糸こんにゃく、焼き豆腐、ねぎを加える。
- ③Aの調味料を入れて味をしみこませる。

みんなで作ってね☆



具だくさんのすき焼き風煮。甘辛く味付けしたお肉に野菜の旨味が重なって、少し苦手な野菜も無理なく食べられます。牛肉を豚肉や鶏肉に代えたり、ご飯にのせてどんぶり風にアレンジすることもできます。肌寒い季節にぴったりのレシピです。

