

手軽にすき焼き♪



すきやき煮



材料（4人分）

- 牛肉 …100g
- 油 …牛肉炒め用
- 人参 …80g→いちょう切り
- たけのこ水煮…40g→色紙切り
- 長ねぎ …120g→斜め切り
- 焼き豆腐…120g→一口角切り
- 糸こんにゃく…80g→短く切る
- かまぼこ…60g→いちょう切り
- 車麩 …8g→水に浸して戻す
→絞って、一口サイズに切る

- 砂糖 …10g
- 醤油 …16g

作り方



- ①牛肉を油で炒め、色が変わったら人参とたけのこを加え、ひたひた程度の水を入れる
- ②人参が柔らかくなるまで煮る
- ③長ねぎを入れ、砂糖、醤油で味付けをする
（味見をし、調味料の量を調整してください
他の具材が入るので濃いめでOK!）
- ④焼き豆腐、糸こんにゃく、かまぼこ、車麩を入れ煮る。
- ⑤味がしみ込んだら、火を止めて完成!