学校給食レシピ

すき焼き風煮

＜献立・調理のポイント＞

すき焼き風煮は、少量のお肉ですきやき気分が味わえます。レシピは写真の量の４～５人分です。もう少したっぷり作りたい方は、倍の分量にして下さい。調味料を合わせて作りますが、しっかりした味になっています。
野菜もたくさんとれて体にも優しい一品です。

＜材料＞　　（小学生の量）

食材	１人分量	作りやすい分量（4～5人分）	切り方等
はくさい	３０ｇ	１５０ｇ（1～2枚）	２㎝
にんじん	６ｇ	３０ｇ（3㎝）	いちょう切り
白ねぎ	５ｇ	２５ｇ（１／５本）	斜め切り
糸こんにゃく	６ｇ	３０ｇ	ざく切り
牛肉スライス	１８ｇ	９０ｇ	一口大
サラダ油	０．１ｇ	少々	
料理酒	０．５ｇ	２．５ｇ(小さじ１／２)	
豆腐	１２ｇ	６０ｇ（１／５丁）	焼き豆腐か木綿豆腐がくずれにくい湯通し
★ 砂糖	２．３ｇ	１２ｇ（小さじ4）	
★ しょうゆ	３．４ｇ	１７ｇ（大さじ１）	
★ みりん	２ｇ	１０ｇ(小さじ１．５)	
だし汁	１ｇ	5ｇ（小さじ１）	水＋少量のだしの素でもOK

＜作り方＞

１ フライパンに油を引き、牛肉・料理酒を入れて炒める。(中火)
２ 肉に火がとおったら、調味料★の半量とだし汁、にんじんを入れてふたしてを煮る。
　（水分が少なく煮上がってしまいそうな場合、火を弱める）
３ にんじんが柔らかくなったら、はくさい・こんにゃく・豆腐・ネギを入れて
　調味料★の残り半量を入れる。混ぜ合わせて煮る。
４ 野菜が柔らかくなったら味見をして出来上がり♪