

【すきやき風】

【材料（中学校の分量で4人分）】

牛肉（うす切り）	160g	… 3cm幅に切る
ふ	16g	… 水でもどしてしばっておく
たまねぎ	320g	… 1cm幅のうす切り
糸こんにゃく	180g	… 3cm幅に切り、下ゆでしておく
ごぼう	100g	… ささがき
にんじん	100g	… いちょう切り
白ねぎ	80g	… 2cm幅に切る
A {	こいくちしょうゆ	大さじ2
	上白糖	大さじ2
	なたね油	小さじ1



【作り方】

- (1) 鍋に油を熱し、牛肉を炒める。
- (2) 肉の色が変わったら、にんじん・ごぼう・たまねぎ・糸こんにゃくを加え炒める。
- (3) 材料がしんなりしたら調味料Aを入れてふたをして、やわらかくなるまで煮る。
※焦げないように、火加減に注意して煮てください。
- (4) 白ねぎ、ふを加え、煮含める。

～アレンジレシピ～

給食ではごぼうの代わりに、冬の甘みたっぷりの白菜を使うすきやき風もあります。
白菜を160g入れてください。切り方は短冊切りです。
味見をして物足りないようであれば塩を少し足して、味の調整をしてください。

