

伊賀牛すき焼き



* 中学年(3~4年生)の分量です。野菜などは廃棄した分を除いた正味量を掲載しています。

☆材料(1人分)

☺ 牛もも小切り肉	40g	☺ しいたけ	10g
☆ 酒	小さじ1/3強(2.0g)	☺ 芭蕉ネギ	15g
☆ さとう	小さじ1/2(1.5g)	糸こんにゃく	25g
☆ こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3.0g)	こいくちしょうゆ	小さじ1/5弱(0.5g)
☆ 水	15g	★ さとう	小さじ1強(3.5g)
サラダ油	小さじ1/5弱(0.5g)	★ みりん	小さじ1/5強(1.0g)
焼き豆腐	50g	★ こいくちしょうゆ	小さじ1弱(5.0g)
にんじん	10g	★ だし用かつお節	小さじ1/5弱(0.3g)
たまねぎ	40g	★ 水	25g

☆つくり方

- 1 ☆の調味料で牛肉を煮込み取り出ししておく。
- 2 糸こんにゃくをしょうゆでからいりしておく。
- 3 サラダ油でたまねぎ、にんじんを炒める。
- 4 ★の調味料・かつおだしを入れ、しいたけ・ねぎ・焼き豆腐・糸こんにゃくを加え、煮込む。
- 5 野菜に味がしみ込んできたら、牛肉を入れて煮込み、仕上げる。

POINT

伊賀の食材をたくさん使用した贅沢なすき焼きです☺