



すき焼き風煮（大人2人・子ども2人分）

<材料>

牛肉 110g 玉ねぎ 150g 人参 70g しらたき 75g
焼き麩 6g 焼き豆腐 110g ごぼう 50g ねぎ 25g
しょうゆ・砂糖 各 大さじ1と小さじ2 水 3/4カップ

<作り方>

- ①人参、玉ねぎは乱切り、焼き豆腐は角切り、ごぼうはさがき、ねぎは3cmくらいの斜め切りにする。
- ②しらたきは湯通しし、適当な長さに切る。麩は水で戻しておく。
- ③調味料を入れ、材料を煮込む。
- ④最後にねぎを入れてさっと煮る。