

すき焼き風煮物

原材料	四人分		
サラダ油	小さじ1		
豚小間肉	80	g	
にんじん	40	g	
しらたき	60	g	
かつお厚削り	4	g	
水	120	g	
三温糖	大さじ1強		
しょうゆ	小さじ4		
酒	小さじ1/2		
本みりん	小さじ2/3		
焼き豆腐	280	g	
白菜	120	g	
長ねぎ	40	g	

〈作り方〉

- ① にんじんをいちょう、白菜を短冊、ねぎを斜め切りにする。
- ② 豆腐を食べやすい大きさの四角に切る。
- ③ かつおでだしをとる。
- ④ 油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 人参を加えて軽く炒め、だしを加える。
- ⑥ 調味料を加え、しらたき、ねぎ、白菜、豆腐を順に入れて加熱する。
- ⑦ 味を調べて、火が通るまで煮込む。

〈一口メモ〉

※火が通った後、一度火を止めてあら熱をとると、味がしみ込んでおいしいです。