



すき焼き風煮

牛うす切り肉 60g
 長ねぎ 1/2本
 白菜 1/2枚
 まいたけ 1/5パック
 にんじん 2切
 木綿豆腐 1/6丁

煮汁
 しょうゆ 大さじ1
 さとう 大さじ1
 酒 大さじ1
 油 小さじ1

料理時間25分
 (つきっきり25分)

エネルギー	328kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	18.3g
塩分	2.8g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ

ねぎ
ななめ切り

白菜
ざく切り

まいたけ
石づきを
とる

にんじん
うす切り

豆腐
食べやすい
大きさ

酒 さとう しょうゆ

煮汁を合わせておく

鍋に油を熱し、ねぎを炒める



残りの材料を入れてやわらかくなるまで、時々返しながら煮る

煮汁を入れる

