

ニュージーランド産「特撰黒牛」

すき焼き



材料

作り方

	2人用	3人用	4人用
牛すきやき用肉	300g	450g	600g
牛脂	1コ	1コ	2コ
糸こんにゃく又しらたも	100g	150g	200g
焼き豆腐(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
太葱(冷蔵)	1本	1本	1・1/2本
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
【関西風】			
さとう	大4	大6	大8
しょうゆ	大4	大6	大8
【関東風】			
だし汁	70ml	100ml	130ml
さとう	大2	大3	大4
酒	大2	大3	大4
しょうゆ	大4	大6	大8
みりん	大2・2/3	大4	大5・1/3

- 下ごしらえ
- ① 糸こんにゃく・・・ざく切りにしお湯をかけ臭みをとる
 - ② 焼豆腐・・・食べやすく切る
えのき茸・・・根元を切ってほぐす
太葱・・・斜め切り
白菜、水菜・・・ざく切り
- 方法①【関西風】
大きめの鍋を中火にかけて牛脂を熱し、牛肉を入れてさっと焼き、色が変わってきたらさとう、しょうゆを加える。白菜、太葱を加え、水気が出てきたらその他の材料を加えて煮、溶き卵につけて食べる。
- 方法②【関東風】
小鍋に調味料を煮立たせて割り下を作っておく。大きめの鍋を中火にかけて牛脂を熱し、牛肉を入れてさっと焼き、割り下、その他の材料を加えて煮、火が通ったら溶き卵をつけて食べる。