



# すきやき風煮



過去のレシピ等を  
ホームページで紹介して  
います。

材料（4人分）		作り方
牛肉（スライス）	160g	<p>① 鍋に油をひき、牛肉を炒める。</p> <p>② ①に、ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃくを入れて炒める。</p> <p>③ ②にA、白菜、焼き豆腐、白ねぎ、ふを入れて煮込む。</p>
焼き豆腐（角切り）	1/2丁	
にんじん（いちょう切り）	1/3本	
たまねぎ（くし切り）	1個	
つきこんにゃく	80g	
ごぼう（ななめ切り）	1/2本	
ふ（水で戻す）	8g	
白菜（ざく切り）	2枚	
白ねぎ（ななめ切り）	1本	
油	適宜	
	三温糖 大さじ2	
A	みりん 小さじ1	
	しょうゆ 大さじ1と1/2	
	酒 小さじ1	

## ひとこと Memo

今回のすきやき風煮の中には、冬野菜である白菜と白ねぎを入れてあります。冬野菜は寒さから身を守るため糖度が高くなり、甘味が増します。

今が旬のおいしい冬野菜を食べて体を温めましょう。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	130kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	4.8g
食塩相当量	1.0g