

冬に美味しい白菜、長ねぎを使って

すき焼き風煮

【材料】(おとな2人子ども2人分)

豚肉(こま切れ)	120g	
にんじん	1/3 本	
白菜	3 枚	
長ねぎ	1 本	
干しいたけ	3 枚	
しらたき	1/3 袋	
焼き豆腐	2/3 丁	
油	大さじ 1/2	
だし汁	50~100 cc	
A	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	小さじ 1



【作り方】

- ① 干しいたけは水で洗い、ぬるま湯に浸けてもどしておく。
- ② にんじんは厚さ 5 mm のいちょう切り、白菜は葉と芯に分けてざく切り、長ねぎは斜め切りにする。干しいたけは薄切りにする。しらたきはゆでこぼしてアクをぬき、食べやすい長さに切る。焼き豆腐は 1.5 cm 角に切る。
- ③ 鍋に油を熱して豚肉を炒め、肉に火が通ったらにんじんとしらたきを加えさらに炒める。干しいたけ・白菜の芯・だし汁を加え、野菜がやわらかくなったら、A の調味料と白菜の葉と長ねぎ、豆腐を鍋に入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。

※ 春菊を入れてもおいしくなります。

※ 卵でとじてもおいしくなります。

※ アク抜き済みのしらたきの場合は、ゆでこぼしをせずに使用できます。