



ハッピーレシピ辞典



「ミツカン 家族にウケる鍋プロジェクト！」より

すき焼き

家族にウケる
鍋プロジェクト!

- 1 焼き豆腐は8つに切り、ねぎは斜めに切る。春菊は固い茎を落とし、食べやすい大きさに切る。しいたけは石づきをとって半分に切る。糸こんにゃくはゆでてアク抜きをして半分の長さに切る。
- 2 すき焼き鍋を熱し、牛脂身をひく。牛肉の1/3量を入れて、両面を焼く。砂糖の1/3量を全体に振り入れる。
- 3 その他の材料も1/3量を加え、しょうゆ(またはすき焼きのたれ)・みりん・料理酒の順にそれぞれ1/3量ずつ入れる。
- 4 煮えたものから、溶き卵につけていただく。

材料(4人分)

牛肉(すき焼き用)	400g
焼き豆腐	1丁
長ねぎ	2本
糸こんにゃく	1袋
春菊	1把
しいたけ	8個
卵	4個
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ6
■料理酒	大さじ2
■しょうゆ	大さじ6
(又はすき焼きのたれ)	
牛脂身	4cm角1個