

調理時間

約20分

ごちそうすきやき



●卵…卵使用

☐ 411kcal 蛋 34.5g 脂 19.8g 炭 24.7g 塩 3.7g

ごちそうすきやき

下ごしらえ ㊦ ①で使用する湯を沸かす。

- ① 糸こんにゃく…ざく切り→㊦の湯をまわしかける
 焼豆腐…食べやすく切り、軽く水気をきる
 えのき茸…根元を切ってほぐす
 太葱…斜め切り
 水菜…ざく切り

<関西風の作り方>

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具材を加えて煮、溶き卵につけて食べる。

<関東風の作り方>

小鍋にAを煮立たせてわりしたを作っておく。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、わりした、その他の具材を加えて煮、火が通ったら溶き卵につけて食べる。

材料	2人用	3人用	4人用
牛モモすきやき用	200g	300g	400g
糸こんにゃく又しらたき	80g	120g	160g
焼豆腐	1/2パック	1パック	1パック
えのき茸	1/2袋	1袋	1袋
カット白菜(ざく切り)	200g	300g	400g
太葱	1/2本	1/2本	1本
水菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
卵	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
A 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