

特別  
メニュー

土曜日

温玉で食べる  
ごちそうすき焼き



調理時間  
(2人分)

約20分

●エネルギー 440kcal ●蛋白質 36.9g ●脂質 21.4g ●炭水化物 25.5g ●食塩相当量 3.7g  
※ご飯の栄養量は含まれておりません  
●温泉卵…卵使用

温玉で食べるごちそうすき焼き

下ごしらえ ㊶①で使用する湯を沸かす

- ① 糸こんにゃく…ざく切り→ ㊶の湯でゆでて水気をきる
- 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

<関東風の作り方>

小鍋に ㊶ 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中火で煮る(目安として2人用約5~7分)。火が通ったら、温泉卵につけて食べる。

<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、火が通ったら温泉卵につけて食べる。

材料	2人用	3人用	4人用
牛すきやき用	200g	300g	400g
糸こんにゃく又しらたき	80g	120g	160g
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
温泉卵	2コ	3コ	4コ

<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



肉にも野菜にも味が均等につく調理法です。

<関西風>

さとう	大4	大6	大8
しょうゆ	大4	大6	大8



肉の美味しさが楽しめる調理法です。野菜から出る水分で煮込みます。