

がつ こんだて
～ 1月の献立より ～

まつさかうし に にんぶん
★松阪牛のすき煮 (4人分)



まつさかうし きゅうにく 松阪牛 (牛肉) こま切れ	120 g
にんじん	40 g (1/3本)
いと 系こんにやく	160 g
しろ 白ねぎ	60 g (1/2本)
はくさい 白菜	160 g (2枚)
や どうろ 焼き豆腐	80 g
サラダ油	4 g (小さじ1)
きとう 砂糖	16 g (大さじ2弱)
こいくちしょうゆ 濃口醤油	24 g (大さじ2弱)

- ① にんじんは短冊切り、白菜はざく切り、白ねぎはななめ切りにする。
焼き豆腐は2cmの角切り、系こんにやくはざく切りにする。
- ② サラダ油を熱し、松阪牛 (牛肉) を炒め、にんじんを炒める。
- ③ 白菜・系こんにやくを入れて炒める。
- ④ 砂糖と濃口醤油を入れて煮る。
- ⑤ 白ねぎを加え、煮て仕上げる。

