



すき焼き煮

(2人分)



- ・牛肉こま切れ…150g
- ・水…100ml
- ・しょうゆ…大さじ3
- ① 酒…大さじ3
- ・みりん…大さじ3
- ・さとう…大さじ2
- ・かりゅう和風だし…小さじ1/2



- ・玉ねぎ…1/2個:うすいくし切り
- ・白たき…100g:熱湯で2~3分下茹でし、食べやすい長さに切る
- ・えのき…1/2株:石づきを取って半分にする
- ・白菜…3~4枚:3cm幅に切る

① ①を合わせておく。

② フライパンに油をひいて、牛肉を炒める。

③ 色が変わったら、端に寄せて ① と、残りの材料を全部入れてふたをして、10~15分煮る。

★そのまま少し置くと、味が染みます！

時間がない時は、鍋ごと冷水や保冷剤で急冷すると時短で味が染みるよー！

