

びよびよ給食試食会

すき焼き風煮込み

【材料 4人分】

鶏もも肉	100g
焼き豆腐	150g
しらたき	50g
たまねぎ	1/2個
白菜	3枚
にんじん	1/3本
醤油	小さじ4
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
サラダ油	少々



【作り方】

- ① 食材はそれぞれ食べやすい大きさにカットする。
- ② しらたきはさっと茹でておく。
- ③ 鍋に油をしき、弱火で鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参に火が通ったら、白菜、豆腐をいれ、砂糖、みりん、酒の順に入れていく。
- ⑤ 白菜がやわらかくなったら、しらたき、醤油を入れて、味がしみ込めば完成！