

# すきやき



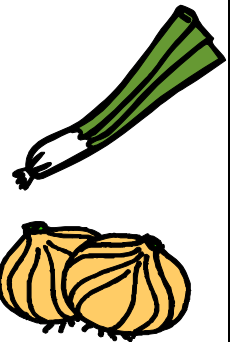
## 材料（4人分）

牛肩ロース肉	120g
糸こんにゃく	80g
ふ	6g
白菜	400g（4枚）
白ねぎ	80g（1本）
玉ねぎ	80g（1/2玉）
青ねぎ	40g（3本）
えのきたけ	40g（1/2袋）
さとう	8g（大さじ1）
濃口しょうゆ	24g（大さじ1と小さじ1）
なたね油	4g（小さじ1）

給食のすきやきは、野菜がたっぷり。季節に応じた野菜を使って作ります。  
冬には、旬の白菜、白ねぎが入ります。

## 作り方

1. 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、熱湯でゆでる。
2. えのきたけは石づきをとり、半分に切り、ほぐす。  
玉ねぎはくし型に切る。  
白菜は芯の部分と葉の部分にわけて食べやすい大きさにざく切りする。  
青ねぎ・白ねぎは、2cmの長さに切る。  
牛肉は、必要であれば食べやすい大きさに切る。
3. ふは水でもどし、水気を切る。
4. 鍋を熱し、油を入れ牛肉・糸こんにゃくを炒め、ほぐす。
5. 牛肉に火が通ったら、調味料を回し入れ、玉ねぎ・白菜の芯・えのきたけ・白ねぎを入れ、煮る。
6. 最後に、白菜の葉・ふ・青ねぎを加えて仕上げる。



## \*調理のポイント

☆糸こんにゃくの下処理

熱湯でゆでた後、更にかから炒りすると、水くささが取れ、調味料もしみこみやすくなります。