

すき焼き風煮

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
水		110 c c	110 g	① ② ③ 水と①を火にかけて、沸騰したら豚かた肉を煮る。 ①の肉に火が通ったら、にんじん、はくさい、しらたき、焼き豆腐を入れ煮る。 野菜に火が通ったら、最後に根深ねぎを入れて、中火で3分程度煮て完成。
①	砂糖	大さじ2	19 g	
	本みりん	小さじ2/3	5 g	
	しょうゆ	大さじ2	38 g	
	酒	小さじ1/2	3 g	
豚かた肉（こま切れ）		160 g	160 g	
にんじん（短冊切り）		中 1/2 本	80 g	
はくさい（1 c m千切り）		2 枚	160 g	
しらたき（ざく切り）		110 g	110 g	
焼き豆腐（さいの目切り）		1 丁	320 g	
根深ねぎ（太斜め切り）		1/2 本	55 g	

＊「すき焼き風煮」は、野菜がたくさん食べられる献立です。

えのきたけや椎茸などのきのこ類をいれてもおいしいです。

＊豚肉を「牛肉」に代えて作ることも可能です。

