

すき焼き

GOSEN'S UNMEE KYUSHOKU



五泉産の白菜、長ねぎ
が出まわっています。
季節の野菜をたっぷり
食べましょう！

材料 (約4人分)

・牛もも肉	200 g	⇒ひと口大
・酒	小さじ1	⇒牛肉にまぶしておく
・白菜	400 g	⇒ざく切り
・にんじん	50 g	⇒短冊切り
・しらたき	120 g	⇒ざく切り
・えのきたけ	80 g	⇒ひと口大
・長ねぎ	80 g	⇒ななめ切り
・豆腐	80 g	⇒ひと口大
・春菊	50 g	⇒ひと口大
・かつおだし汁	500mL	

作り方

1. 鍋に牛肉とAを1/3量ほど入れ加熱する。
2. 牛肉の色が変わってきたら、かつおだし汁、白菜、にんじん、しらたき、えのきたけ、長ねぎ、豆腐を加え煮る。
3. 残りのAを入れ、味をととのえる。
4. 最後に春菊を加えて、ひと煮たちさせたらできあがり。

A	・砂糖	大さじ2と1/2
	・しょうゆ	大さじ1と2/3
	・みりん	小さじ2
	・塩	少々



五泉のうんめえ給食



にこサポ



五泉市こども課
LINE@

ご家庭では、分量を加減して作ってください。

