



★すき焼き風煮

令和2年

【材料】(子ども10人分)

牛肉	200g
焼き豆腐	200g
たまねぎ	200g
にんじん	100g
大根	100g
糸こんにゃく	100g
白菜	200g
白ねぎ	100g
●水	150cc
●さとう	大さじ2
●みりん	小さじ2
●しょうゆ	大さじ2
●酒	少々
油	適量

【作り方】

- ① 糸こんにゃくは、さっとゆでる。
- ② 牛肉、焼き豆腐、たまねぎ、にんじん、だいこん、白菜、①の糸こんにゃくは1～2cmの大きさに切る。
- ③ 白ねぎは小口切りにする。
- ④ 油で牛肉を炒め、●を入れ、軽く煮る。
- ⑤ 牛肉だけ取り出し、そこに野菜を入れて煮る。
- ⑥ 豆腐、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑦ 最後に牛肉を鍋に戻して、できあがり。

※保育所でも人気のメニューです！



善通寺市 子ども課