



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。

「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—すき焼き—



1人前：約612kcal

すき焼き

●材料(4人分)

宮崎牛……………300g
鶏肉……………200g
豆腐……………1丁
白菜……………4分の1株
白ネギ……………2本
きゅうり……………3本
大玉トマト……………2個
しいたけ……………4枚
白たき……………160g (1袋)
卵
炒め油

しょうゆ……………200cc
みりん……………200cc
だし……………200cc
砂糖……………大2

●下ごしらえ

- ① 割下をあわせておきます。
- ② 白菜は芯と葉の部分に切り分けて一口大に切り、白ネギは斜め切りにします。
- ③ 鶏肉・豆腐は一口大、白たきは食べやすい長さに切ります。
- ④ トマトは8等分、きゅうりは皮をむきスプーン等で種をとり1cmの斜め切りにします。
- ⑤ しいたけは石づきを切って飾り切りにします。

●作り方

- ① すき焼鍋にサラダ油(分量外)をひき、鶏肉を炒めます。白菜の芯の部分ときゅうりを加えて、しんなりなるまで炒めます。
- ② 砂糖と割下を加えて白菜・豆腐・白たき・トマト残りの材料を加えて煮込み、味がしみたらできあがり。

ひとくちメモ

しめにさつまいもと千切り大根を入れてもおいしくいただけます。



きゅうりの下ごしらえ