関東風矢切ねぎすき焼き



材料 (4人分)

- ・矢切ねぎ2本
- 牛肉(すき焼き用)約 400g
- ・焼き豆腐1丁
- ・結びこんにゃく(しらたき)8個
- 椎茸 4~8枚
- 人参1本
- 春菊1束
- 白菜 1/4 株
- すき焼き麩・もみじ麩 適量
- 牛脂適量
- 卵 4 個~
- ・[割り下]
 - 砂糖 大さじ 2
 - 醤油 100cc
 - 酒 100cc
 - ・ みりん 100cc
 - だし汁 or 水 300cc

手順

- ① 結びこんにゃく(しらたき)、人参は下ゆでし、椎茸の軸、春菊 は茎(硬いところ) をとっておきます。すき焼き麩は水で柔らかく 戻し、軽く絞っておきます。
- ② その他具材はすべて食べやすい大きさに切っておきましょう。
- ③ 小さめのお鍋に[割り下] の材料を合わせてひと煮立ちさせて、そのまま冷ましておきます。
- ④ 鍋を熱したら牛脂を溶かます。そこに[割り下]の1/3を入れます。
- ⑤ 煮立ったら牛肉を1/5くらい入れ、ほぐしながら炒め煮にします。
- ⑥ 肉の色が変化してきたら、残りの具材と割り下を追加して煮ます。
- ⑦ 具材に火が通ったら出来上がりです。そのままでもいいのですが、 溶き卵にからめても美味しいです。



カネキ近藤農園 TEL / FAX 047-360-0245

URL https://www.yakirinegi.com

Copyright(C) カネキ近藤農園 All Rights Reserved.