

すき焼き

材料 (4人分)

すき焼き用肉	600g
白菜	1/4個(ざく切り)
白ねぎ	3本(ななめ切り)
糸こんにゃく	適量(下ゆで)
きくな	1束(食べやすい大きさに切る)
麩	1/4袋(水で戻し絞る)
焼き豆腐	1丁(ひと口大に切る)
牛脂	適量
砂糖	適量
濃口しょうゆ	適量
卵	4~8個



作り方

1. 材料を下準備しておく。
2. すき焼き鍋をよく熱し、牛脂を入れ全体にこすりつけるようにひいたらまず、人数×1枚分の牛肉を入れ砂糖としょうゆで味付けして卵を入れた取り皿にお肉をつけていただく。
3. そのあと残りの牛肉と火の通りが遅い白菜の芯のほう、白ねぎを入れ野菜の水分だけでこげつかさせずに、砂糖としょうゆで味付する。ある程度野菜に火が回れば残りの白菜、糸こんにゃく、焼き豆腐も入れる。
4. 醤油、砂糖で味をととのえて麩を入れる。
5. 汁が少なければ日本酒(分量外)をたし、野菜がしんなりとなってからきくなをのせる。

所要時間 30分
主な調理器具 すき焼き用鍋