

韓国風すき焼き

材料 (4人分)

・豚肉	200g	
A	・おろししょうが	1g
	・おろしにんにく	2g
	・酒	小さじ 1
	・濃口しょうゆ	小さじ 1
・焼き豆腐	160g	
・糸こんにゃく	160g	
・玉ねぎ	160g	
・人参	80g	
・白菜	160g	
・長ねぎ	60g	
・焼きふ	8g	
B	・さとう	大さじ 2
	・すりおろしりんご	8g
	・濃口しょうゆ	大さじ 2
	・みりん	小さじ 2
	・白すりごま	大さじ 1
・一味唐辛子	少々	

作り方

1. 食べやすい大きさに切った豚肉に調味料 A で下味をつけておく。
2. 糸こんにゃくは適当な長さに切り、玉ねぎは太めの千切り、人参は 3 cm長さの短冊切りにする。
3. 白菜は 2cm幅、長ねぎは 5mm厚さの斜め切りにしておく。
4. 焼き豆腐は一口大に切り、焼きふは水で戻してから絞っておく。
5. 熱した鍋で①を炒めて、火が通ったら②を加えてさらに炒める。
6. ②の野菜類がしんなりとしてきたら、③を加える。
7. しばらく炒めたら、調味料 B と④を加えて煮込む。
8. 最後に、白すりごまと一味唐辛子を加える。

※すりおろしりんごは無くても大丈夫です。

※唐辛子の量は注意して加えてください。

