

たっぷりきのこのすき焼き煮

きのこをたっぷり、白ねぎを入れて心もからだも温かに。



材料(4人分)

牛薄切り肉	……	200g
白ねぎ	……	3本
えのきだけ	……	1袋
しめじ	……	1袋
しいたけ	……	8枚
なたね油	……	大さじ1
<合わせ調味料>	……	
だし汁	……	50ml
酒	……	50ml
みりん	……	50ml
しょうゆ	……	50ml
砂糖	……	小さじ1

作り方

- 1 白ねぎは3cm長さの斜め切りにする。きのこ類は石づきをとる。しめじは小房に分ける。
- 2 鍋になたね油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら白ねぎを加えてさらに炒める。
- 3 白ねぎがしんなりしたらきのこ合わせ調味料を入れ、煮含める。

・卵をつけなくてもしっかり味がしみてたくさんきのこを食べることができます。