



鍋物

すきやき



【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (2cm幅の輪切り)	8枚
牛ローススライス	300g
白菜(ざく切り)	中3枚
春菊(ざく切り)	1/2束
長ねぎ(斜め切り)	1本
しらたき	1袋
えのき茸	1袋
豆腐(6つ切り)	一丁
卵	4個
【調味料】	
だし汁	200ml
しょうゆ	120ml
みりん	80ml
砂糖	大さじ4

【調理方法】

1. 仙台麩を5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。
しらたきは茹でてアクを取っておく。
2. 鍋に材料を入れ調味料を入れ沸騰し、具材が煮えたら、各器に卵を1人前ずつ割り、出来上がり。