

つくってみませんか？

梅シロップを割り下にした豚すきやきです

< 梅すきやき >

材料(4人分)

豚肉	…	150g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
にんじん(いちょう)	…	50g
白菜(ざく切り)	…	200g
焼き豆腐(一口大)	…	200g
ねぎ(斜め切り)	…	150g
しいたけ(一口大)	…	40g
しらたき(あくぬき→カット)	…	150g
○梅シロップ	…	25g
○みりん	…	小さじ1
○酒	…	大さじ2
○しょうゆ	…	小さじ1
だし汁	…	200cc
梅びしお	…	10g



作り方

- ① だしをとる。だしの中に○の調味料を入れ味をみる。甘さが足りなければ砂糖を入れる。豚肉を入れて煮る。あくがでたらとる。
- ② にんじん、ねぎ、しいたけ、しらたき、焼き豆腐、白菜を入れて煮る。
- ③ 材料が煮えたら、梅びしおを入れて仕上げる

