

つくってみませんか？

安中の食材をたっぷり使った豚すきやき♪

<安中野菜のすきやき>

材料(4人分)

豚ロース肉(大きめカット)	… 200g
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)	… 150g
上州ねぎ(斜め切り)	… 150g
しいたけ(一口大)	… 50g
しらたき(あくぬき→カット)	… 150g
○さとう	… 大さじ1と1/2
○みりん	… 小さじ1
○酒	… 小さじ1
○しょうゆ	… 大さじ2強
だし汁	… 200cc



作り方

- だしをとる。なべに○の調味料と豚肉とだし汁を少し入れて煮る。
- 残りのだし汁を入れ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しらたき、焼き豆腐、白菜を入れて煮ふくめる。

