

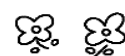
つくってみませんか？

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)

豚口ース肉(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

- ① 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。
- ② 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。

