

☆すき焼き風煮☆

材 料	分量（4人分）	【作り方】
牛もも肉	120g	1. 牛肉は、食べやすい大きさに切り、焼き豆腐は1.5cm くらいの角切りにしておく。
焼き豆腐	100g	
白 菜	120g	2. 白菜はざく切り、人参は短冊切り、ねぎは斜め切り、 春菊は食べやすい長さに切っておく。
人 参	50g	
ね ぎ	10g	3. しらたきは、食べやすい長さに切り、湯で茹でてザルに あげておく。
しらたき	40g	
春 菊	40g	4. ボウルに調味料を合わせておく。
淡口しょうゆ	8cc	
濃口しょうゆ	8cc	5. 鍋に牛肉を入れて炒め、（油が少ない場合は油で炒める） 下ごしらえした野菜を入れて火が通ったら、④の調味料で 味付けをする。最後に、春菊を入れて出来上がりです。
砂 糖	8g	
酒	8cc	

給食のすき焼きは、野菜たっぷり！
苦手な春菊も食べれましたか～??