



野菜たっぷり！県病院のすき焼き



材料（2人分）

- 牛肉…………… 80g
- 白菜……180g（大きめ2枚）
- にんじん…20g(4cmくらい)
- 白ネギ……40g（1/2本）
- 糸こんにゃく…………… 40g
- 焼き豆腐…60g（1/10丁）
- 油……………適量
- 砂糖……………6g（小さじ2）
- みりん……………6g（小さじ1）
- しょうゆ…16g（大さじ1弱）

A {



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
180kcal	11.2g	9.8g	1.2g

作り方

- ①白菜の芯はそぎ切り，葉はざく切りにする。にんじんは短冊切り，白ネギは斜め切りにする。焼き豆腐，糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油をうすくひき，牛肉を炒めていったん取り出す。
- ③同じ鍋で焼き豆腐と牛肉以外の材料を入れて調味料（A）で煮る。
- ④焼き豆腐と牛肉を入れて崩さないように煮る。