



すき焼き

SUKIYAKI

調理部位 サーロイン、リブローズ

調理時間

20
min

難易度 ★ ★ ☆

材料(4人分)

和牛薄切り(サーロイン、
リブローズなど)……………500g
牛脂……………2かけ

長ねぎ……………2本
玉ねぎ……………1個
春菊……………1/2束(80g)

A 砂糖……………50g
酒……………150cc
しょう油……………80cc

●豆腐、しいたけなどを加えてもおいしくいただける。春菊は白菜に変えても良い。

作り方

1. 長ねぎは1cm厚さの斜め切りにする。玉ねぎは半分に切り、繊維を断つ方向にして8mm厚さに切る。春菊は葉先をつみ、残りを5cm長さに切る。
2. 鉄鍋を熱して牛脂1かけを入れて溶かし、1/3量の牛肉を広げながら下側だけさっと焼き、Aを1/3量ほど回しかけ、さっと煮てまずは牛肉だけでいただく。
3. 鉄鍋を拭き取り、残りの牛脂を溶かして、長ねぎ、玉ねぎを入れて返しながらかき鍋の端に寄せて、残りの牛肉を加えて焼き、残りのAと春菊を加えてそれぞれ、火が通ったらいただく。

＼ arrange menu /



×の肉うどん

具材が残った鍋に、だし汁やめんつゆを加えて茹でうどんを煮る。