

# すき焼き

## 材料（4人分）

牛肉…400～600g、焼き豆腐…1丁、しらたき…1袋、  
しいたけ…8枚、春菊…1束、ねぎ…3本、牛脂…適量、  
卵…適量

（割り下）

しょうゆ…カップ1/2、みりん…カップ1/3、  
だし汁…カップ1/3、砂糖…40g

※割り下は市販のすき焼きのたれで代用可。



## RECIPE

1. 割り下の材料をすべて小鍋に入れて、砂糖が溶けてひと煮たちしたら冷ましておきます。  
（※市販のたれをご利用の場合、この行程は省略してください。）
2. 牛肉は食べやすい大きさに切ります。
3. 他の材料を切ります。  
豆腐：縦半分に切り、1.5cm幅に切る。  
しらたき：さっとゆで、6～7cmの長さに切る。  
しいたけ：石づきをとり、大きい場合は半分のそぎ切り。  
春菊：洗ってから食べやすい長さに切る。  
ねぎ：1cm幅の斜め切り。
4. すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かします。  
脂がなじんだら肉とねぎを適量焼き、割り下を約1/4量入れ、他の材料を加えます。  
（※割り下はお好みで適宜加えてください。）
5. 火が通ったものから、溶き卵をつけてお召し上がりください。