

肉

焼く

和食



関西風すき焼き

牛肉をサッと焼くことがポイント。
IHクッキングヒーターで作る定番の鍋料理。

エネルギー(1人分):680kcal/たんぱく質:28.3g/脂質:36.3g/炭水化物:52.9g/塩分:3.6g

材料(4人分)

霜降り牛ロース肉	300g	(調味料)	生卵	4個
白菜	400g	砂糖	七味唐辛子	適量
菊菜	1束	しょうゆ	大さじ5	
白ねぎ	2本	酒	大さじ6	
糸こんにゃく	1袋		1/2cup	茹でうどん
焼き豆腐	1/2丁			2玉
焼き麩	8個		牛脂	適量
しいたけ(小)	4枚			

- 牛肉は8cm幅に切ります。
- 白菜は4cmに切り、菊菜は根を落して半分に切り、白ねぎは斜めに切ります。しいたけはカサに切り目を入れて飾ります。
- 糸こんにゃくは茹でて、食べやすく切ります。
- 焼き麩は水に浸けて戻し、固く絞ります。
- 鉄鍋を熱し、牛脂をひいて半量の牛肉を焼きます。
- 砂糖、しょうゆを適量かけて絡め、溶き卵につけながらいただきます。

IH Point!

しょうゆと砂糖を少し焦がしながら肉をからめることで、香ばしい香りが付きます。IHクッキングヒーターなら細かな火力調節ができるからとっても簡単。そのうえ、油の飛び散りも防ぐことができます。



- 残りの牛肉を炒めて砂糖としょうゆをかけ絡め、野菜と一緒に砂糖、しょうゆ、酒を加えて煮込みます。



IH Point!

IHクッキングヒーターはハイパワーだから水分の蒸発が少なく、野菜の水分を利用して旨味を逃さずおいしく煮込むことができます。



- 7.を溶き卵につけながらいただきます。 ※ お好みで七味唐辛子をかけてもよいでしょう。
- 残りの汁にうどんを絡めていただきます。



Q&A

Q1 IHクッキングヒーターで南部鉄のすき焼き鍋は使えますか？

A 南部鉄製のすき焼き鍋なら、IHクッキングヒーターですき焼きをおいしく作ることができます。鉄鍋は保温性も高く、ジューシーに牛肉を焼き上げることができます。



Q2 味付けの調節は？

A 最初は調味料を少なめに使い、少し煮詰まったところで味を見ながら調味料を加えるようにしましょう。早く煮詰まり過ぎる場合は、酒やお湯を加えて調節しましょう。