



※写真はイメージです。

忙しい師走でも簡単おいしく！

## スピードすき焼き

忙しい師走でも簡単おいしく！

## スピードすき焼き

### 材 料（4人分）

牛肉こま切れ	約200g
木綿豆腐	1丁
まいたけ	1パック(100g)
青ねぎ	2本
A [ 酒	大さじ2
三温糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ほんだし あわせだし	8g
水	1/2カップ

### 作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーにのせて水きりをし、ひと口大のやっこに切る。
2. まいたけは根元を切ってほぐし、青ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
3. フライパンを熱し、牛肉こま切れを入れて強火でほぐし炒める。茶色の部分が七割程になるまで火が通ったら、Aをふり、ひと混ぜして器に取り出す。
4. 同じフライパンに1の木綿豆腐を入れて強火で焼きつける。
5. しょうゆを加え、香りがたったら、2のまいたけ・青ねぎを加え、上に3の牛肉こま切れを広げてのせ、1分煮る。
6. 5にあわせだし、水を加えて煮立ったら、煮汁をかけながら2～3分煮、汁にとろみがついたら浅めの器に移して盛る。