

多賀城創建1300年事業
共通献立



北の都も温ったまる、 すき焼き風煮



材料 作りやすい分量 (5人分)

木綿豆腐	200 g
豚肉(肩ロース)	100 g
白菜	150 g
えのきたけ	50 g
しらたき	50 g
長ねぎ	50 g
三つ葉	10 g
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	小さじ1
★水	適量

作り方

1. 木綿豆腐は厚めの角切りにする。
2. 豚肉は1枚を4等分くらいに切る。
3. 白菜、しらたきはざく切り、えのきたけは2cm幅に切る。
4. 長ねぎは斜めに少し太めに切る。
5. 鍋に★の調味料を入れ沸騰させる。
2を入れ、火が通ったら、1と3も入れ煮る。
煮えてきたら、4も加え、最後に2-3cm幅に切った三つ葉を加える。

★栄養士からのひとくちメモ★

煮込むと野菜から水分が出てくるので、水量は少なめに、入れすぎないようにすると味が薄まらず美味しくいただけます。

一人あたりの栄養価

	エネルギー	: 85 kcal
	たんぱく質	: 7.4 g
	脂質	: 4.9 g
	カルシウム	: 64 mg
	塩分	: 0.3 g

このレシピは…「主菜」です！

