

時短で経済的なすき焼き

もやしと豚肉のすき焼き



Emi full
Emiフル従業員
おすすめ
メニュー

■ 材料〈4人分〉

豚肉うす切り(バラ)	300g
えのき茸	2袋
もやし	2袋
青ねぎ	200g
焼きとうふ	1丁
◆A	
しょうゆ	大さじ7
砂糖	大さじ5
みりん	大さじ3
水	600ml
だしの素	小さじ2
たまご	4個

■ 作り方…調理時間約20分

- ①豚肉・青ねぎは約5cm幅に切る。えのき茸は根本を切り、ほぐしておく。
- ②鍋やすき焼き鍋にAを入れ、煮立ってきたら、食べやすい大きさに切った焼きとうふ・①の豚肉を入れ、少し煮てから、①のえのき茸を入れる。
- ③②を4~5分煮てから、①の青ねぎ・もやしを入れ、さらに約2分煮る。
- ④溶いたたまごにくぐらせていただく。

1人あたり:587kcal

材料の
アレンジ

豚肉の代わりに、うす切りにした若とりもも肉でもおいしくできます。