

すき焼きどん



すき焼きをどんぶりものにアレンジしたのが、すき焼きどんです。

牛肉・高野豆腐・糸こんにゃく・にんじん・たまねぎ・ねぎ・エリンギをしょうゆや砂糖、みりんで味付けし、ごはんにかけて食べます。

材料（一人分）

ごはん	180 g
牛肉	30 g
高野豆腐(細切り)	5 g
糸こんにゃく	20 g
にんじん	15 g
たまねぎ	40 g
ねぎ	15 g
エリンギ	5 g
サラダ油	1 g
砂糖	2 g
しょうゆ	7 g
みりん	2 g
水	5～10 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① 糸こんにゃくは4cmくらいに切りゆでる。
- ② にんじん・たまねぎは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
- ③ エリンギは斜めうす切りにする。
- ④ 油を熱し、牛肉・にんじん・たまねぎ・糸こんにゃく・エリンギの順にいため、水・砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮る。
- ⑤ やわらかくなりはじめたら高野豆腐・ねぎを入れ煮る。

☆ 給食では、ごはん約180 g（中学年量）に具をかけて食べます。