

**１１月２９日は、ぐんま・すききの日**

**群馬県には、おいしい農産物がたくさんあるよ！**

**肉・こんにゃく・ねぎ・しいたけ・はくさい・春菊など、**

**すき焼きの材料が　全部　群馬県産でそろっちゃう！**

**「すき焼き煮」をお家で作ってみよう！**

【**材料（４人分）】**

**牛肉または豚肉　　２００ｇ にんじん　　　　　　５０ｇ**

**たまねぎ　　　　　１００ｇ しらたき　　　　　１６０ｇ**

**下仁田ねぎ　　　　　８０ｇ はくさい　　　　　２００ｇ**

**焼き豆腐　　　　　１/２丁**

**油　　　　　　　大さじ１/２ 酒　　　　　　　　大さじ１**

**だしの素　　　　　　　少々 砂糖　　　 大さじ１と１/２**

**しょうゆ　 大さじ２と１/２ みりん　　　　　　大さじ１**

**１　しらたきを下ゆでし、食べやすい大きさに切る。**

**２　にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、ねぎは斜め切り、はくさいはザク切りにする。**

**３　焼き豆腐は、一口大に切る。**

**４　油を熱し、肉を炒める。**

**５　肉がほぐれたら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。**

**６　ひと炒めしたらしらたきを入れ、調味料と水を入れて煮る。**

**７　ある程度煮えたら、ねぎ、はくさい、豆腐を入れてさらに煮込み、味をととのえる。**～作って食べよう！ぐんまの食育レシピより～