

きやべすき丼

食品名	2人分	作り方
ご飯	400g	① ご飯を炊いておく。
豚ももこま	120g	② にんじんをいちょう切り、キャベツを太めの千切り、ねぎを小口切り、小松菜をザク切りにする。
焼き豆腐	160g	③ 油を熱し、豚肉を炒めて料理酒をふる。
しらたき	100g	④ にんじん、しらたきを炒め、水を加える。
にんじん	60g	⑤ キャベツ、小松菜と調味料（しょうゆは半量）を加える。
キャベツ	200g	⑥ さいの目に切った豆腐とねぎ、残しておいた半量のしょうゆを加える。
ねぎ	40g	⑦ 豆腐が崩れないよう、かき混ぜすぎずに優しく煮込む。
小松菜	40g	⑧ でん粉でとろみをつける。
油	小さじ1	⑨ ご飯に、出来上がった具をかけて完成。
料理酒	小さじ1	
砂糖	小さじ2・2/3	
しょうゆ	小さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1	
水	80ml	
でん粉	大さじ1	

