

＼おいしい^{とり}鶏すき焼き風煮に挑戦だ ♪ ／

料理名 ^{とり}鶏すき焼き風煮

【 材料(1人分) 】

原材料名	使用量	下ごしらえ
米	100g	
^{とりにく} 鶏肉カット	3～4個	
玉ねぎ	80g	スライス
白菜	100g	3～4cmはば
しらたき	30g	3～4cmはば
えのき	20g	3cmカット
砂糖	^{できりょう} 適量	
しょう油	^{できりょう} 適量	
油	少々	油が入った容器を複数の
デザート	1個	

※調理を始める前に、材料がそろっているかご確認ください。
足りない物があれば食堂までご連絡をお願いします。

内線:272 電話:0854-86-0153

【 作り方 】

- ① ^{なべ}鍋があたたまったら油を入れて全体になじませる
- ② ^{とり}鶏肉を炒め、色が変わったら ^{いた}残いの材料を入れてさっと炒める

POINT!

野菜を炒めていると水分が出てくるので、原則、水は入れなくてOK！

- ③ 砂糖としょう油を、味を見ながら入れていき、10分くらい^に煮^こ込んでおいしいすき焼きの出来上がりです

【作るときの注意点】

- ☆ 砂糖としょう油は最初から一度に入れないで味を見ながら入れてね！
- ☆ 味が濃^こすぎる時は水を少し足して煮込みましょう！