

すき焼き風煮



ひとくちメモ

すき焼きの語源

江戸時代、農具の鋤(すき)の金属部分を鉄板の代わりにして豆腐などを焼いて食べたことから「すき焼き」と言われるようになりました。他に、薄く切った肉を意味する「すき身」から「すき焼き」という説もあります。

関東地方では「牛鍋」と呼ばれていましたが、現在では「すき焼き」という呼び名が一般的となりました。



鋤(すき)

材料と分量 (4人分)

牛肉	200g
焼き豆腐	1丁(300g)
ねぎ	1本(100g)
はくさい	100g
えのきたけ	1/4袋(50g)
しゅんぎく	50g
しらたき	100g
小町ふ	15g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

作り方



1 焼き豆腐を縦半分に切り、横1~2cmの幅に切る。(色紙切り)



2 小町ふを水でもどす。



3 しらたきを切り、水で洗う。
(要下ゆでのしらたきの場合は下ゆでする)



4 はくさいを短冊切り、しゅんぎくを3cmに切る。



5 ねぎを斜め切り、えのきたけを3cmに切る。



6 油を熱し牛肉を炒める。調味料・しらたき・はくさい・焼き豆腐を入れ、煮含める。



7 えのきたけ・小町ふを入れ、煮えたらしゅんぎくを入れる。

栄養価

一人分の
エネルギー 286kcal
たんぱく質 17.1g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(ここをタップ)



ごはん 牛乳
すき焼き風煮 みそ汁



2021年1月の給食献立より

神奈川県「学校給食活用支援事業」を活用し、
2021年1月のすき焼き風煮に「和牛肉」を使用しています。

