

すきやき鍋で
作るのがおすすめ

作り方

1



鍋に油をひき、にんにくを入れ、香りが出たら
砂ずり・鶏肉・豚肉を入れ、塩・胡椒で炒める

材料(4人前)

豚バラ肉(スライス) ……	200g
鶏もも肉(スライス) ……	200g
砂ずり(スライス) ……	80g
白ねぎ ……	2本
白菜 ……	1/2
玉ねぎ(中) ……	1個
ピーマン ……	2個
人参 ……	1/2本
椎茸 ……	4本
こんにゃく ……	1枚
厚揚げ ……	1枚
その他(油揚げなど好みに応じて)	
にんにくスライス ……	2片~4片
清酒 ……	180ml
油 ……	大さじ1
塩 ……	少々
胡椒 ……	少々

美酒鍋の 作り方

一緒に作ろう!



ポイント

こげない程度の
中火でアルコールを
とばす!
旨味が凝縮します!!

2



火の通りにくい順に、こんにゃく・厚揚げ・
野菜(葉以外)などを入れ、炒める

3



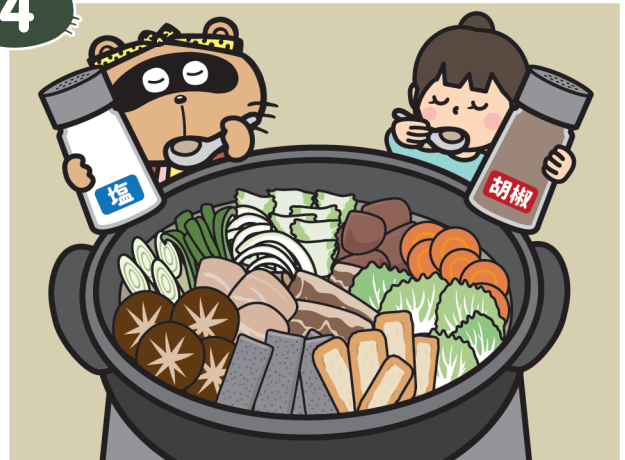
お酒を適量(180ml)入れ、白菜の葉を
蓋代わりにし蒸し焼きにする

5



野菜に火が通れば、できあがり!
お好みで卵につけたり、うどんを入れたり
アレンジしてね!!

4



しばらく待ち全体がしんなりしてきたら
炒めるようにかき混ぜ、もう一度、塩・胡椒で
味を整える