



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「極のひら天」を使った ひら天のすき焼き風煮



一人あたりのエネルギー 184kcal	食塩相当量 2.8g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 極のひら天	1袋
白ねぎ	1本
木綿豆腐	1/2丁
ぶなしめじ	100g
まいたけ	100g
豆苗	1袋
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
A しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2

■作り方

- ① ひら天と白ねぎは1cm幅の斜めうす切りに、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る
- ② ぶなしめじとまいたけは石づきを取ってほぐしておく
- ③ 豆苗は、根元をカットしさらに半分に切る
- ④ フライパンに①②とAを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め、白ねぎがしんなりするまで煮る
- ⑤ 全体に味を馴染ませたら、豆苗を加えてひと煮立ちさせる

cooking memo