キッチン スマイル
Kitchen Smile

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

関西スーパー

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

Kitchen Smile

スタッフおすすめレシピの「推しピ」です

キウイでお肉柔らかすき焼き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
411kcal	4.5g	約30分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

グリーンキウイ……2個
牛肉 小間切れ……300g
焼き豆腐……1/2丁
白菜……400g
白ねぎ……1本
椎茸……4個
えのきたけ……100g
しらたき……200g
サラダ油……小さじ1
溶きたまご……4個分
A
- しょうゆ……100ml
- みりん……100ml
- 砂糖……30g
- 水……100ml

■作り方

①グリーンキウイは皮を剥き、8mm幅の輪切りにする
②焼き豆腐は2～3cmの角切りに、白菜はざく切りに、白ねぎは1cm幅の斜め切りにする
③椎茸は軸を切り落として飾り包丁を入れ、えのきたけは石づきを取ってほぐす
④しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切る
⑤鍋を中火で熱し、サラダ油を入れて牛肉をサッと炒めて端に寄せる
⑥❺の火を一旦止め、牛肉のそばに❶を入れ、❷、❸、❹をバランスよく配置し、Aを入れる
⑦❻を再び中火にかけ、食材に火が通ったら溶きたまごをつけていただく

スマイルmemo
キウイの力でお肉が柔らかくなりますので、ぜひお試しください。
※キウイの酸味が気になる方は、キウイをいちょう切り位の大きさに切って煮込むと、お肉と馴染んで食べやすいです

cooking memo