



03

## 雪国きのこと 根菜たっぷりすき煮鍋



甘辛のだしがきめ手。  
きのこと根菜のうま味が、最後のべまで楽しめます。

### 【材料/4人分】

雪国まいたけ	1パック	焼豆腐	1/2丁
雪国えりんぎ	1パック	こんにゃく	1枚
雪国しめじ	1パック	A 和風だし(顆粒)	大さじ1
牛肉(薄切り)	400g	砂糖	大さじ4
玉ねぎ	1個	醤油	大さじ2
里芋	2個	酒	大さじ2
にんじん	1/2本	みりん	大さじ1
レンコン	1/2本	水	900cc
ゴボウ	1/2本		

調理時間 約20分 | 約417kcal(1人分)

### 【作り方】

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 玉ねぎ、里芋はくし形切り、にんじん、レンコンは薄切り、ゴボウはさがきにする。
- 3 焼豆腐は1cm巾に切り、こんにゃくは軽くゆがき、一口大にちぎる。
- 4 鍋に①、②、③、牛肉を盛り込み、合わせたAを入れて火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。



### 作り方のPoint

根菜類は、通常より薄めに切ることで火の通りが早くなり、調理時間が短縮できます。



オススメの  
べ

甘辛の煮汁を  
しっかり絡めた  
“焼きうどん”は絶品です。