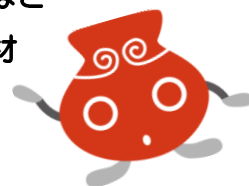




おいしいすき焼きのコツは、3つの役割をする食材をそろえることです！

- 1つ目 → 香りとうま味を出す食材  
ねぎ、しいたけ、玉ねぎなど
- 2つ目 → 水分調整とうま味を吸う食材  
糸こんにゃく、豆腐、板ふなど
- 3つ目 → 香りのアクセントになる食材  
春菊、にんにくなど



## 材料【4人分】

ぶた肉	140g
焼き豆腐	1丁
糸こんにゃく	1袋
白菜	1/8 カット
ねぎ	1/3 本
春菊	1束
板ふ	12g
干しいたけ	1枚
砂糖	大さじ2と1/3
しょうゆ	大さじ2と1/3
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	3カップ(600cc)

## 【作り方】

- ① ぶた肉は食べやすい大きさに切る。焼き豆腐は1.5cm角に切る。糸こんにゃくは3cmくらいの長さに切る。白菜は1.5cm幅、春菊は2cmの長さに切る。ねぎは小口切りにする。板ふは戻してから食べやすい大きさに切る。干しいたけは戻して細切りにし、戻し汁はとっておく。
- ② 鍋にぶた肉を入れ、火が通ってきたら、砂糖、しょうゆ、酒、みりんを加える。あくをとり、干しいたけと戻し汁を加える。
- ③ 沸騰したら、糸こんにゃく、焼き豆腐、白菜、水の順に加えてさらに煮る。
- ④ 火が通ってきたら、最後に板ふ、春菊、ねぎを加える。

## 【ワンポイント】

おいしいすき焼きのコツを参考にしながら、好みの食材でアレンジしてみましょう。  
青森県産品から選ぶなら、香りやうまみと食感の変化を楽しめる「ごぼう」、食材のうま味を吸う「大根」、香りのアクセントとスタミナがアップする「にんにく」などもオススメです。

