



## すき焼き

### 材料

|                  |            |
|------------------|------------|
| 牛肉の薄切り           | 100g       |
| 玉ねぎ              | 30g        |
| しいたけ             | 2個         |
| 白菜               | 50g        |
| 糸こんにゃく(あく抜きしたもの) | 50g        |
| 焼き豆腐             | 約70g(1/4丁) |
| 飾り用人参            | 1枚         |

|   |          |       |
|---|----------|-------|
| A | 砂糖       | 大さじ2  |
|   | しょうゆ     | 大さじ3  |
|   | みりん      | 大さじ1  |
|   | 顆粒和風だしの素 | 小さじ1  |
|   | 水        | 100ml |

### 作り方

- 1 牛肉の薄切りは約6cmの長さに切る。玉ねぎは1cm幅に切る。しいたけは石突きを取り、半分に切る。白菜は約4cm大に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。焼き豆腐は一口大に切る。人参は1枚型抜きしておく。
- 2 本体に分量外の熱湯(500ml)を入れ1~2分置き、湯を捨てる。  
※熱湯は沸騰直後のお湯(100℃)を使用してください。
- 3 **耐熱容器**に牛肉の薄切りを広げ、野菜→糸こんにゃく→焼き豆腐の順に重ねる。  
Aを入れて、ラップをし電子レンジ(500W)で7分加熱する。
- 4 本体に **3** の具材を汁ごと移し入れ、フタをして10分置く。