

## ④ すき焼き風煮

<p>&lt;食材の内容&gt;                  ○お米 ○牛肉 ○たまねぎ ○白菜 ○ごぼう ○えのき                  ○糸こんにゃく ○長ねぎ                  ○すき焼きのたれ(しょうゆ・みりん・上白糖・料理酒)</p>	<p>&lt;食器セットの内容&gt;                  ○鍋/ふた：1 ○ごはん鍋/ふた：1 ○まな板：2 ○どんぶり：8                  ○ちゃわん：8 ○湯のみ：8 ○しゃもじ：1 ○おたま：1                  ○さいばし：1 ○ザル：1 ○計量カップ：1</p>
---	---

食材



①たまねぎを切る



玉ねぎの皮をむき、食べやすい大きさに切る。

②ごぼうをうすく切る。



ごぼうは、しっかりと洗い、うすく切る。

③白菜・長ねぎを切る



白菜、長ねぎは食べやすい大きさに切る。

④えのきを切る



えのきは、いしづきを切り落とし、手で分ける。

⑤糸こんにゃくを切る



糸こんにゃくをザルにうつし、水洗いをしてから、食べやすい長さに切る。

⑥鍋(なべ)に材料を入れる



切った野菜、糸こんにゃく、牛肉を鍋に入れる。

⑦水をはかって入れる



計量カップを使い、水をはかる。  
 (1人：50cc×人数分+50cc)  
 人数分の水を入れる。

⑧すき焼きのたれをはかって入れる



計量カップを使い、すき焼きのたれをはかる。  
 (1人：80cc×人数分)  
 人数分のすき焼きのたれを入れる。

⑨鍋を火にかける



水とすき焼きのたれを入れたら、火にかける。  
 沸騰(ふっとう)したら、数回まぜる。

⑩テーブルに運ぶ



食材がやわらかくなるまで火にかけて煮込む。  
 テーブルの上に新聞紙をしき、その上に鍋を置く。

⑪盛りつけて完成



盛りつけて、出来上がり!

★鍋を移動させる時  
 包丁を洗いにいく時

「後ろ通るよ!」など  
 まわりに声かけをしよう!

