

ジャッキーの関東風すき焼き（鳥すき）

これはジャッキー・アレンのオリジナルレシピです

【材料】

- ・薄切り牛肉、または鶏肉を一口大に切ったもの 450g ~ 675g
 - ・豆腐 1丁 (2.5cmくらいに切っておく) ベジタリアン・スタイルにする場合は多めにしとね。
 - ・油 大さじ1
 - ・ごま油 大さじ1/2
 - ・ねぎ 1把 5cmくらいにざく切り
 - ・しらたき 1袋 (そばでもいいけど、出汁を吸いすぎるのであまりオススメじゃないわ)
 - ・白菜 1/2個 ざく切り
 - ・(お好みで) タケノコの水煮 約500g 洗って水気を切っておく
 - ・きのこ類 カップで1杯分くらい
 - ・しょう油 240cc
 - ・みりん 60cc
 - ・砂糖 大さじ2~3
 - ・水 300cc
 - ・黒こしょう 少々
- ※私は薄くスライスしたにんじんとか、たまねぎ、もやしなど、もっと野菜を入れてるわ。



【作り方】

1. しょう油、砂糖、水、みりんをあわせておく。
2. 冷凍のブロック牛肉の場合は、切れるようになるくらいまで解凍して、薄切りにする
3. フライパンで油を熱して、牛肉（若しくは鶏肉）を2~3分炒める。あらかた火の通った肉をフライパンや鍋の端に寄せておく。
4. ねぎ、しらたき、たけのこ、きのこ、とうふ（プラス入れたい野菜があればそれも）を入れる。
5. ソース（わりした）を具の半分がかくれるくらいまで注ぎ、火を弱める。
6. 蓋をして、約10分煮て、火がとおったことを確認し、お肉を味見する。必要であれば味を整える。
7. すぐに召し上がれ♪。ことこと炊いた状態でどんどん野菜とソースも足していってね。

© 2009. Allen International Inc. All Rights Reserved.



夢を現実に アレン・インターナショナル <http://www.jackieallen.jp>

レシピの無断複製及び商用利用はご遠慮下さい。