

③ すき焼き風煮



食材

<食材の内容>

○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)

<食器セットの内容>

○鍋/ふた：1 ○ごはん鍋/ふた：1 ○まな板：2 ○どんぶり：6
○ちゃわん：6 ○湯のみ：6 ○しゃもじ：1 ○おたま：1
○さいばし：1 ○ザル：1 ○計量カップ：1

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)に食材を入れる



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「後ろ通るよ!」など
★包丁を洗いに行く時「包丁が通ります!」など
まわりに声かけをしよう!

