

◆甘辛い味付けが美味しい！お野菜たっぷりとりすきレシピ◆

□材料□（4～5人分）

キャベツ1/2 ブロccoli1株

カリフラワー1株 えのき1株 ネギ2本

豆腐 1丁

鶏肉 800g（お肉屋さんで買う場合はとりすき用に薄く1cm幅くらいに切ってもらえると便利です）

醤油 200cc 砂糖 大さじ6 卵 人数分



□作り方□

1. 鍋で鶏肉を熱し、鶏肉の油分が出てきたら砂糖を入れます。



2. 固めの野菜を入れていきます。

※お野菜は上記のもの以外にも、もやしやきのこ類などを入れても美味しくなります。



3. 醤油をいれ、豆腐やねぎもくわえて、ぐつぐつ煮詰めます。

※野菜から水分があまり出ない時は、お酒やお水を足してお好みで味を調整してください。



4. 野菜がしんなりして、お豆腐に味がしみてきたら食べごろです♪締めうどんを入れたり、残ったお出汁を卵でとじて親子丼にしても美味しくなります！

