

料理名

すき焼きもちきんちゃく



料理のPR（200字以内）

- ・冬の時期に余ってしまいがちなもちを活用しすき焼き風アレンジしました。
- ・食べごたえがあり、1つで満足感があります。
- ・本来かんぴょうを使ってきんちゃくの口をしめませんが色どりのためネギにしてみました。

調理時間・材料費（4人前）

30分

660円

材料（4人分目安量）

油あげ	4枚
牛ひき肉	150g
糸こんにゃく	70g
もち	1個
小ねぎ	4本
砂糖	60g
みりん	60cc
酒	50cc
しょうゆ	100cc
水	100cc

作り方

- ① 調味料を合わせてすき焼きのタレを作る
- ② 牛ひき肉と糸こんにゃくを①で煮込む
- ③ 油あげを切り開いた中へ4分の1に切ったもちと②の牛ひき肉と糸こんにゃくを入れる
- ④ 小ねぎで油揚げの口をとめる
- ⑤ ②の煮込んだ汁に水を少々加え、きんちゃくをさっとだけ煮る

料理名

たまごまるごとすき焼きまん



料理のPR（200字以内）

少ないすき焼きの具だけでも簡単にアレンジできる料理にしました。

肉まんの生地も簡単に短時間で作れ、ゆで卵を入れることで切った時の見た目にもインパクトがあるようにしました。

調理時間・材料費（4人前）

70分

1,976円

材料（4人分目安量）

牛肉	200 g
糸こんにゃく	40 g
高野豆腐	1 枚
たまご	4 つ
白菜	8分の1
ねぎ	1 本
砂糖	大さじ2.5 杯
醤油	大さじ2.5 杯
料理酒	適量

★	・強力粉	70 g
	・薄力粉	130 g
	・砂糖	20 g
	・ドライイースト	5 g
	・ベーキングパウダー	5 g
	・サラダ油	6 g
	・ぬるま湯	100 cc
	・強力粉（うち粉用）	適量

作り方

- ① 牛肉を焼く
- ② 砂糖、醤油、各大さじ1杯を入れ味付けをする
- ③ 白菜、ねぎ、高野豆腐、糸こんにゃく、味付けした牛肉を入れ、砂糖、醤油、各大さじ1.5杯を入れ煮込む
※汁が足りなかったら酒を入れる
- ④ 卵を熱湯で6分ゆでる
- ⑤ ボウルに★の材料を入れる
- ⑥ ⑤にぬるま湯を少しずついれながらまとまるまでこねる
- ⑦ 約15分ラップをしてねかす
- ⑧ 生地を4等分にして、強力粉をひいたまな板の上で伸ばす
- ⑨ 伸ばした生地の真ん中にゆで卵を置き、そのまわりにすき焼きの具を置いて包む
- ⑩ 約20分蒸す

料理名

播州グラタン ～ほんのりゆずの香り～



料理のPR（200字以内）

作り方も簡単で味はおいしく、すき焼きの味も強すぎず、ちょうどいい味だったのでよかったです。香りもゆずでさわやかでした。見た目もおしゃれで誰もができる料理なのでぜひ作ってみて下さい。

材料（4人分目安量）

マカロニ	320 g
牛肉	600 g
しいたけ	4 枚
えのき	10分の4 袋
豆腐	4分の1 丁
ねぎ	3分の2 本
白菜	3 枚半
糸こんにゃく	5分の1 袋
ごぼう	5分の2 本
塩	少々
バター	60 g
油	20 g
みそ	小さじ8 杯

調理時間・材料費（4人前）

30～40分

1,200円

材料（4人分目安量）

小麦粉	大さじ8 杯
ブラックペッパー	少々
すき焼きの出汁	200 cc
ゆず	少々
卵	4 個
チーズ	適量
牛乳	1600 g
パセリ	少々

作り方

- ① 野菜と牛肉を切る
- ② 海水ぐらいの塩分濃度でマカロニをゆでる
- ③ フライパンにバターを15g、油を5g入れる
- ④ 水気を切った具を③へ入れ炒める
- ⑤ 隠し味に味噌を小さじ2、小麦粉を大さじ2入れる
- ⑥ 粉っぽさがなくなるまで炒める
- ⑦ 400g牛乳を入れる
- ⑧ 塩とブラックペッパーで味を整える
- ⑨ ②のマカロニを入れる
- ⑩ 豆腐を崩して入れ、とろみにさせる
- ⑪ すき焼きの出汁でいくらいまで伸ばす
- ⑫ ゆずの皮を削って香りをつける
- ⑬ お皿にバターをぬってグラタンを移し、卵を乗せる。
- ⑭ チーズをかけ、パン粉を上にもまんべんなく振りかける。
- ⑮ ところどころにバターを散らす。
- ⑯ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く
- ⑰ パセリをふりかけて完成

料理名

すき焼きの生春巻き



調理時間・材料費（4人前）

25～30分

800円

材料（4人分目安量）

肉	60 g
白菜	40 g
糸こんにゃく	20 g
白ねぎ	4 g
ライスペーパー	4 枚

料理のPR（200字以内）

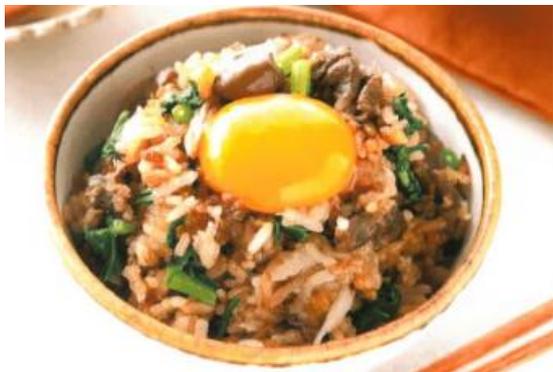
すき焼きをライスペーパーで巻きました。すき焼きの残りとお肉とライスペーパーだけで作ることが出来るのでとても簡単です。お肉多め、野菜多めなど中身を自分好みにアレンジして楽しむことが出来ます。ライスペーパーで巻くことでさっぱりした味になりますが、お好みで卵の黄身をつけるのもあります。白菜などの野菜とライスペーパーのモチモチ感がよく合います。

作り方

- ① すき焼きを作る
- ② ライスペーパーを水で戻す
- ③ ライスペーパーにすき焼きを適量のせる
- ④ 巻いて完成

料理名

牛肉ときのこの すき焼き風炊き込みごはん



調理時間・材料費（4人前）

30～40分

1500円～

材料（4人分目安量）

米	2 合
水	適量
黒田庄和牛	150 g
エバラすき焼きのたれ	大さじ1 杯
長ねぎ	1 本
しめじ	2分の1 パック
生姜	1 かけ
春菊	1 束
卵黄	適宜

料理のPR（200字以内）

誰でも簡単に作れるし、しっかりすき焼きの味もしておいしかったです。生姜のアクセントがきいていて何杯もいけます。ぜひ作ってみて下さい!!

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげる
- ② 牛肉はすき焼きのたれで下味をつけ、長ねぎは斜め薄切り、しめじは子房にわけ、生姜は千切りにし、春菊は下茹でして水気をしぼり細かく刻む。
- ③ 米、水、牛肉、長ねぎ、しめじ、生姜を入れ炊飯する
- ④ 炊きあがったら春菊を加え出来上がり

