

「ソフミート」でつくる すき焼き



■材料(12人分)

・ソフミート牛	1P(500g)
・豆腐	1000g
・白菜	600g
・長ねぎ	240g
・にんじん	240g
・春菊	180g
・割下(A)	
だし汁	400g
しょうゆ	120g
砂糖	100g
酒	60g

■作り方

- ①クッキングシートの上に解凍した「ソフミート」を絞り出し、ヘラで極薄く延ばす。
*ソフミート50gを約30cm×25cm(厚み1mm)を目安に延ばす。
(目安:1人40g×12人分)
- ②①を約5分間蒸し、一口大にちぎる。
- ③豆腐は一口大に切り、白菜は繊維と直角に細切り、長ねぎは斜めに薄く切る。
にんじんは千切り、春菊は葉先を切り取る。
- ④割下(A)を温め、豆腐、野菜を加えてやわらかく煮た後、②を合わせて割下を
なじませる。