

おすすめレシピ



●牛肉とネギマッチョのすき焼き煮

豊岡市では「ネギマッチョ」という名の太くて甘い白ねぎが作られているのをご存じですか？すき焼き煮との相性抜群です。

今が旬の白菜やお好みでごぼうを入れて体を温め、寒い冬を乗り切ってください。

材料 4人分

材料名	分量	切り方など
牛肉	60g	
たま玉ねぎ	150g (中半分)	くし切り
にんじん人参	35g	いちよう切り
はくさい白菜	200g	は葉3~4枚
しろ白ねぎ (ネギマッチョ)	60g (白い部分1本)	ななき斜め切り
いと糸こんにゃく	100g	3cmくらいに切る
や焼き豆腐	120g	はんぶん半分
き切り麩	8g	ぬるま湯で戻す
さとう砂糖	おお大さじ1.5	
てくち濃口しょうゆ	おお大さじ1.5	
さけ酒	小さじ1	



- 1 材料をそれぞれの大きさに切る。
- 2 鍋に牛肉と砂糖・濃口しょうゆ・酒を1/3量入れて炒める。
牛肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れて3分ほど炒める。
- 3 焼き豆腐と糸こんにゃくを入れ中火で5分ほど炊く。
白菜とネギマッチョ、戻した切り麩を入れ、残りの調味料を入れる。
- 4 蓋をして中火で5分炊き、一度全体をかき混ぜてから弱火で10分コトコト炊く。
全ての具材が入るように盛り付けたら出来上がり。

お好みで旬のごぼうや春菊などを入れてもおいしくなります！！