

にくてん

材料(2人分)

薄力粉	100g		
だし汁	300cc		
サラダ油	小さじ2		
キャベツ	160g		
市販の牛スジ肉、こんにゃく	合わせて	適量	
じゃがいも	40g		
ねぎ	大さじ2		
天かす	大さじ2		
かつお粉、ソース、青のり		少々	



作り方

- ① 薄力粉をだし汁で溶き、生地を作る。
- ② キャベツは千切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ③ じゃがいもは皮をむき、一口大に切りやわらかくゆがく。
- ④ 熱した鉄板に油をひき、生地を半分広げ、ねぎ、かつお粉、天かす、キャベツ、スジ肉、こんにゃく、じゃがいもの順に重ねる。
- ⑤ 残りの生地をかけ、ひっくり返して火を通す。
- ⑥ 仕上げにソースをぬって2つ折りにし、さらにソースを塗り、青のりをのせて完成。

エネルギー416kcal
たんぱく質14.3g
脂質12.1g
食塩相当量 2.2g
(概算値)

【すじコンの作り方】

すじ肉100g 牛アキレス100g こんにゃく250g
しょうゆ60g～ みりん10g 酒10g 砂糖40g 水100cc

- ① すじ肉、牛アキレスは、あらかじめ湯がいて一口大煮切る。こんにゃくはサイコロ状に切る。
- ② 煮汁の中に、肉と下茹でしたこんにゃくを加えて、弱火で味が染みるまで煮る
※ 残りの煮汁で、サイコロ状に切ったじゃがいもを炊く。(煮汁が濃い場合は、水を足す)