

筑前煮



栄養価(1人分)

エネルギー	419kcal
蛋白質	14.9g
脂質	21.0g
塩分	3.5g
野菜使用量	64g

材料(4人分)

A	しょうゆ	大さじ5
	砂糖	大さじ6
	みりん	大さじ3
	だし汁	500ml

- 鶏もも肉 大1枚
- しいたけ 4枚
- 竹の子 50g
- 里芋 10個
- こんにゃく 1枚
- にんじん 90g
- れんこん 60g
- ごぼう 50g
- サラダ油 大さじ2
- きぬさや 適宜
- 塩 適宜

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切ります。しいたけは軸をとります。竹の子は乱切りします。
- ②里芋は皮をむき、塩もみをして汚れとぬめりをとって洗い流し、塩少々加えてゆでます。
- ③こんにゃくは下ゆでします。
- ④にんじんとれんこんは皮むき、ごぼうはすり洗いをして、それぞれ乱切りにします。れんこんとごぼうは塩水にさらしてあく抜きをし、水洗いします。
- ⑤鍋にサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉を入れて炒め、色が変わったら取り出します。同じ鍋にサラダ油大さじ1を熱し、他の材料を入れて炒めます。
- ⑥全体に油がまわったら鶏肉、Aを加え、中火で煮込みます。途中で鍋をゆすって鍋がえしをしながら、味がしみ込むまで煮込みます。
- ⑦塩ゆでしたきぬさやを加えて、軽く混ぜたら出来上がりです。