

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。