

～＊～筑前煮～＊～

<材料 4人分>

ごぼう……60g

にんじん……40g

たけのこ(ゆで)…60g

れんこん……60g

枝豆(むき身)…30g

鶏もも肉(こま切れ)・40g

厚揚げ……80g

こんにゃく……80g

油……適量

砂糖……小さじ1と1/2

うすくちしょうゆ…大さじ1

こいくちしょうゆ…大さじ1

みりん……小さじ1

煮干しだし汁……200cc

<作り方>

- ①ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこんは乱切りに切る。
- ②こんにゃくは、食べやすい大きさにスプーンでちぎる。
- ③厚揚げは油抜きをして、短冊に切る。
- ④鍋に油をひいて、鶏肉を炒める。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、こんにゃくを炒める。
- ⑥煮干しでだしをとり、⑤に入れ野菜を煮る。
- ⑦だし汁が沸いたら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、厚揚げを入れる。
- ⑧材料に味がしみ込むまで煮込む。
- ⑨仕上げに、枝豆を入れて、ひと沸かしする。

