

～＊～切り干し大根の旨煮～＊～

<材料 4人分>

切干大根……30g

鶏モモ肉こま切れ…60g

じゃが芋……200g

にんじん……20g

油揚げ……20g

さやいんげん……20g

油……適量

砂糖……小さじ 1

うすくち醤油……大さじ 1

こいくち醤油……大さじ 1

みりん……小さじ 1

だし汁……150cc



<作り方>

- ①切干大根を水で戻し、2cm程度の長さに切る。
- ②じゃが芋は一口大に切る。
- ③にんじんは厚めのいちよう切りに切る。
- ④油揚げは短冊切りに切る。
- ⑤さやいんげんは斜めに切り、さっと下茹でする。
- ⑥鍋に油をひき、鶏肉を炒め火がとおったら、切干大根、にんじんを炒める。
- ⑦だし汁を入れて、切干大根が軟らかくなるまで煮る。
- ⑧砂糖と油抜きした油揚げを入れ、しばらく煮る。
- ⑨醤油を入れてひと沸きしたら、じゃが芋を入れて煮込む。
- ⑩じゃが芋が煮えたら、⑤のさやいんげんを入れて出来上がり。