

【やさしい味わい!筑前煮】



Memo

食材を大きめに切り、調味料控えめで、根菜類のおいしさを味わえます。おせち料理の 1 品にも!

【ポイント】

具全体量200gに対して

砂糖	5g
しょうゆ	9g
みりん	9g

材料(4人分)

鶏もも肉(削ぎ切り)・・・60g
 人参(1cm厚さのいちょう切り)・60g
 れんこん(乱切り)・・・60g
 ごぼう(1cm厚さの斜め切り)・60g
 里芋(一口大)・・・60g
 板こんにゃく・・・1/2枚(90g)
 さやいんげん・・・15g
 油・・・大さじ1弱
 〔砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 みりん・・・小さじ2
 和風だし※だしの素で作ってもよい。
 ・200ml 材料がひたひたにつかる程度

作り方

- ①ごぼうは切った後、水に1~2分さらす。
- ②里芋はサッと茹でて余分なぬめりをとる。
- ③板こんにゃくは一口大にちぎり、茹でてアク抜きする。
- ④さやいんげんは筋をとり、塩少々を入れた湯で茹でて水にとって冷ます。斜めに切る。
- ⑤鍋に油を熱して鶏肉を炒め、さやいんげんと里芋以外の野菜、こんにゃくを加えて軽く炒める。だしをひたひたに加えて砂糖を入れ、沸騰したら里芋を加え、野菜に火が通ったらしょうゆを加えて煮含める。
- ⑥煮汁が少なくなってきたらみりんを加えて煮汁をとばし、さやいんげんを加えてひと混ぜする。

1人分 栄養価	エネルギー 114kcal	たんぱく質 3.9g	脂質 5.2g	炭水化物 13.0g	食塩相当量 0.7g
------------	------------------	---------------	------------	---------------	---------------