

筑前煮

●● 材料：4人分 ●●

鶏肉	・・・	80g
冷凍さといも	・・・	40g
にんじん	・・・	40g
たけのこ	・・・	40g
こんにゃく	・・・	40g
干しいたけ	・・・	2枚
サラダ油	・・・	大さじ1弱
三温糖	・・・	大さじ1強
みりん	・・・	小さじ2/3
こいくちしょうゆ	・・・	大さじ1強
塩	・・・	少々

学校給食の分量です。
ご家庭で作る場合は
分量の調整をしてください。

●● 作り方 ●●

- ① 鶏肉は2cm角切り、さといもは一口大に切る。
- ② にんじんは1cm幅のいちょう切り、たけのこは1.5cmの角切りにする。
- ③ こんにゃくは1.5cm角切りにし、ゆでておく。
- ④ 干しいたけは水で戻し、短冊切りにする。
- ⑤ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑥ にんじん、たけのこを入れ、炒める。
- ⑦ さといも、こんにゃく、しいたけを入れ、炒める。
- ⑧ 三温糖、みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮汁がなくなるまで煮含める。(煮汁が少ない場合は湯を入れる)
- ⑨ 塩で味をととのえる。

