

## <きゅうしょくレシピ>

### 筑前煮



#### 材料(4人分)

鶏もも肉	100g
にんじん	中1本
ごぼう	1本
たけのこ水煮	50g
板こんにゃく	100g
油	小さじ1
さとう	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
さやいんげん	30g



#### 作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさ、にんじん、たけのこは乱切り、さやいんげんは斜め切りにする。ごぼうは乱切りにして、酢水につけてあく抜きする。板こんにゃくは色紙切りにして、塩もみし、熱湯でゆでる。
- ② 鍋に油を入れて火にかけて、鶏肉、にんじん、ごぼう、たけのこ、板こんにゃくを順に加えて炒める。
- ③ 材料がかかるくらいの水を加えて、あくをとりながら煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、さとう、みりん、しょうゆで味をととのえ、さやいんげんを加えて煮る。

#### ✿ポイント✿

おせち料理にもなる筑前煮ですが、根菜類やこんにゃくでかみごたえがあるので、かみかみメニューとしてもおすすめです！材料に味がしみるまで、水分をとばしながら煮るのがポイントです。

