

筑前煮



材料 4人分(切り方)	
鶏肉（もも・一口大）	60 g
にんじん（いちょう切り）	60 g
ごぼう（斜め切り）	80 g
たけのこ（水煮）（いちょう切り）	80 g
こんにゃく（小さめの四角）	80 g
しいたけ（薄切り）	16 g
はんぺん（1 cm幅）	60 g
凍り豆腐（ダイス）	4 g
さやいんげん（1 cm）	20 g
A 砂糖	小さじ 2
A 本みりん	小さじ 2/3
A こいくちしょうゆ	大さじ 2/3
A うすくちしょうゆ	小さじ 1
A 酒	小さじ 1
厚けずり	6 g
水	200 g
サラダ油	適量

【作り方】

- 1 厚けずりでだしをとる。
- 2 熱した鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。
- 3 2に、にんじん、ごぼうを入れ炒めていく。
- 4 こんにゃく、たけのこ、しいたけを入れ炒めたら、だし汁を加えて少し煮る。
- 5 4にAの調味料とはんぺん、凍り豆腐、さやいんげんを入れ煮含める。

【ひとくちメモ】

- ・ れんこんを入れたり、はんぺんをちくわにしたりしても良いです。
- ・ 給食では東海市のふきを入れて作るときもあります。