

筑前煮



材料 4人分(切り方)

鶏肉(もも・一口大)	60g
にんじん(いちょう切り)	60g
ごぼう(斜め切り)	80g
たけのこ(水煮)(いちょう切り)	80g
こんにゃく(小さめの四角)	80g
しいたけ(薄切り)	16g
はんぺん(1cm幅)	60g
凍り豆腐(ダイス)	4g
さやいんげん(1cm)	20g
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
厚けすり	6g
水	200g
サラダ油	適量

【作り方】

- 1 厚けすりですしをとる。
- 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時もあります。