

すくすく人気レシピ紹介

H29年4月

今月は**筑前煮**をご紹介します。和食の定番でお肉も野菜もたっぷり摂れる献立です。ちょっと炒めてあとは煮込むだけの簡単メニューですのでご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

★筑前煮 (5~6人分)

鶏肉	…	1枚	だし汁	…	400cc
人参	…	1本	しょうゆ	…	大さじ2
たけのこ	…	1/2個	酒	…	適量
こんにゃく	…	1/2枚	みりん	…	大さじ2
しいたけ	…	3枚	砂糖	…	小さじ1
ごぼう	…	1本	サラダ油	…	適量



- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、野菜は乱切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油をひき、鶏肉をまず炒め、残りの具材を入れ軽く炒めてから、酒とだし汁をいれ中火で煮込む。
- ③まめにアクを取り、具材が柔らかくなって来たら、砂糖とみりんを入れ、全体に馴染んだらしょうゆを加えて弱火にし、さらに煮込む。
- ④水分が減り、具材に味が染みたら完成。