

月 あったか筑前煮

材 料【2人分】

コンニャク…1枚

湯…適量

ニンジン…1/2本

レンコン…1/2節

ゴボウ…1/2本

ショウガ…2かけ

鷹の爪…1本

鶏もも肉…1/2枚

サラダ油…小さじ1

[A 水…1.5カップ

醤油…大さじ3

砂糖…大さじ2

みりん…大さじ2

淡口醤油…大さじ1]

エダマメ…50g (むき身で)

湯…適量

塩…適量

作り方

- ①コンニャクはスプーンなどでひと口大にちぎり、熱湯でさっと下ゆでする。
- ②ニンジンとレンコンは皮をむき、ゴボウはタワシで洗い、ともに乱切りにする。ショウガはスライスする。鷹の爪はタネを取り除き、輪切りにする。鶏もも肉はひと口大に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱して鶏もも肉を炒め、色が変わったら残りの①と②の具材を入れてさらに炒める。Aを注ぎ入れて10～20分ほど好みのかたさに煮る。
- ④エダマメは適量の湯と塩でゆがき、実を取り出す。③を皿に盛り、エダマメを散らす。

※レンコンやニンジンは皮をむかずに洗って使うと一層栄養価が高くなります。

