



おかず

おうちで作ろう！！
♪ 学校給食 ♪

筑前煮



根菜がたっぷり入った筑前煮です。鰹節でとっただしが、野菜のおいしさを引き立たせます。



材料(1人分)

| | |
|--------|------|
| 鶏肉 | 20g |
| しょうゆ | 3g |
| みりん | 3g |
| 油 | 適量 |
| にんじん | 15g |
| たけのこ水煮 | 15g |
| れんこん | 10g |
| ごぼう | 10g |
| ちくわ | 15g |
| こんにゃく | 15g |
| さやえんどう | 3g |
| 干しいたけ | 1g |
| しょうゆ | 2.5g |
| 砂糖 | 2g |
| みりん | 1g |
| 水 | 20g |
| かつお節 | 0.5g |

作り方

- ① 鶏肉はしょうゆ・みりんの下味をつける。
- ② にんじん・たけのこ・れんこん・ごぼう・ちくわは乱切りにする。
こんにゃくは一口大にちぎる。
干しいたけは水で戻してそぎ切りにする。
たけのこ・こんにゃくは下ゆでする。
- ③ さやえんどうは3等分に切り、ゆでておく。
- ④ 水を沸騰させ、かつお節でだしをとっておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①の鶏肉を炒める。焼き色がついたら②・④を入れて煮る。
- ⑥ 調味料を入れ、20分くらい煮、仕上げに③のさやえんどうを入れてできあがり。

