



材 料(4人分)

にんじん	80g
ごぼう	60g
こんにゃく	60g
冷凍グリーンピース	16g
鶏肉(もも肉角切)	80g
水煮大豆	140g
和風だしの素	2g
角切昆布	8g
しょうゆ	16g
中ざら糖(砂糖)	11g
みりん	4g
油	適量

作り方

1. にんじんは、いちょう切りにする。
2. ごぼうは、小口切りにして水にさらす。
3. こんにゃくは、短冊切りにし、下ゆでする。グリーンピースも下ゆでする。
4. 鶏肉を油で炒め、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れてさらに炒める。
5. (4)に水煮大豆、角切昆布、和風だしの素、しょうゆ、中ざら糖(砂糖)、みりんを加えて煮る。
6. 野菜がやわらかくなったらグリーンピースを入れる。

乾燥大豆を使用すると、より大豆のうま味がしておいしいよ。

