

→ 筑前煮



材 料(4人分)

むろ削り	4g
じゃがいも	160g(中1個)
鶏もも肉	80g
にんじん	80g(大1/3本)
板こんにゃく	80g
さつま揚げ	60g
たけのこ	40g
ごぼう	60g(1/2本)
冷凍さやいんげん	40g
乾燥しいたけ	4g
油	適量
砂糖	12g(小さじ2強)
みりん	4g(小さじ1弱)
しょうゆ	16g(大さじ1弱)

→ 作り方

1. むろ削り(だしパックを使用しても良い)でだしをとる。(180~220ml程度)
2. じゃがいもは一口大に、鶏もも肉は1.5cmの角切り、にんじんはいちょう切り、板こんにゃくとさつま揚げは1cm幅の薄切り、たけのこは短冊切りにする。ごぼうは1cm幅の輪切りにし、水にさらす。
3. 板こんにゃくとたけのこは、下茹でをする。
4. 冷凍さやいんげんはさっと茹でて、大きければ半分に切る。さつま揚げは油抜きをする。
5. 乾燥しいたけは水で戻して、3mm幅に切る。
6. 鍋に油を入れ、鶏もも肉を炒める。火が通ったら、にんじんを入れる。
7. 砂糖・みりん・じゃがいも・にんじん・ごぼう・板こんにゃく・たけのこ・しいたけを入れ、炒める。
8. (1)のだし汁を入れて煮る。煮たったらしょうゆを加える。
9. 3分程煮たら、さつま揚げを加える。
10. 煮汁が少なくなったら?のさやいんげんを入れ、火を止める。

* コツ・ポイント *

給食では、冷凍さやいんげんを使用していますが、
家庭で作る時は生のさやいんげんを使用するとよいでしょう。