

筑前煮



材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉(一口大)	200g	<調味液>	
こんにゃく	60g	特撰つゆ	50ml
蓮根(乱切り)	70g	みりん	50ml
人参(乱切り)	60g	水	300ml
ごぼう(乱切り)	60g		
干し椎茸(乾燥)	8g		
胡麻油	8g		
絹さや	5枚		

料理特徴

程良い醤油感とだしの効いた筑前煮です。

作り方

- ①こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でする。
- ②干し椎茸はぬるま湯で戻して石づきを取り、そぎ切りにする。
- ③絹さやは茹でて、斜め半分に切る。
- ④鍋に胡麻油を熱し、①・②・その他の具材を炒める。
- ⑤全体に油がなじんだら調味液を加えて落とし蓋をし、20分程煮る。火を止め、器に盛り付ける。③の絹さやを添える。