



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう

## 筑前煮



一人あたりのエネルギー <b>206kcal</b>	食塩相当量 <b>1.6g</b>	調理時間 <b>約50分</b> <small>*粗熱をとる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

鶏肉 もも	150g
A 酒	大さじ1
塩	少々
里芋	300g
にんじん	50g
れんこん	100g
ごぼう	80g
干し椎茸	4個
さやえんどう	15g
こんにゃく	100g
ごま油	大さじ1
出汁	200ml
B 干し椎茸の戻し汁	50ml
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
水	100ml

### ■作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、Aを揉み込む
- 里芋は洗って皮を剥き、ひと口大に切り、にんじんは皮を剥き、乱切りに、れんこんは皮を剥いて7~8mmのいちょう切りに、ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、乱切りにし、それぞれを水にさらして水気を切る
- 干し椎茸はさっと洗い、水に浸けて戻したら軸をとり、2切れのそぎ切りにする
- さやえんどうは筋を取り、さっと茹でる
- こんにゃくは茹でて灰汁抜きをし、7~8mmの厚さに切り、包丁の先で中央に縦1本に1cmの切り目を入れて、片方をぐぐらせ、手綱こんにゃくをつくる
- 鍋にごま油を熱し、①②③④を入れて強火で炒め、鶏肉の色が変わったら出汁とBを加え、沸騰したら灰汁を取り、落とし蓋と蓋をして中火で20分程度途中で1~2回混ぜながら煮る
- ⑥の落とし蓋を取り、火を強めて煮汁が少なくなるまで煮る
- 粗熱が取れたら器に盛り、④を飾る

cooking memo