



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.



昆布と椎茸の出汁がおいしい
こんにゃくでかさ増し和風ポトフ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
350kcal	1.7g	約30分

※材料を戻す時間は除く
この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 手羽元	4本
じゃがいも(男爵)	200g
こんにゃく	200g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
きざみねぎ	5g
サラダ油	大さじ1
干しいたけ	5g
昆布	5g
水	500ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
A みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
塩	少々
粗挽き黒こしょう	少々

■作り方

- ① 干しいたけと昆布を水に半日ほど漬け、出汁をとる
- ② ①のしいたけを取り出し、石づきを落とし半分に切る
- ③ こんにゃくは、ひと口大に手でちぎり、下茹でする
- ④ 玉ねぎはくし切りに、じゃがいも、にんじんは大きめの乱切りにする
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し手羽元を入れ、焼き色がつくまで焼いたら①を加え、沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら②、③、④とAを加えて15分程煮込み、塩で味を調える
- ⑥ ⑤を器に盛り、きざみねぎをのせて黒こしょうをふる

cooking memo