

筑前煮

11月

摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

<材料>

| | |
|------|----------|
| 鶏もも肉 | 40g |
| ごぼう | 20g |
| 人参 | 40g |
| 大根 | 40g |
| れんこん | 30g |
| いんげん | 10g |
| 油 | 小さじ1/2 |
| だし汁 | 1カップ |
| 砂糖 | 小さじ1・1/3 |
| みりん | 小さじ1/3 |
| 淡口醤油 | 小さじ1 |

<2人分>

<作り方>

鶏もも肉 … 一口大に切る
ごぼう … 厚めのいちよう切り又は半月切りにして水にさらす
人参・大根 … 厚めのいちよう切り又は角切り
れんこん … 短冊切りにして下茹でする
いんげん … 茹でて小口切り
だし汁…だし昆布と鰹節でだし汁をとる、または、お好みのだしの素等で希釈

- ① 鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったら野菜を加え、全体に油が回るように炒める。
- ③ ②にだし汁、砂糖、みりんを入れ、落とし蓋をして中火で10分程度煮立たせる。
- ④ 淡口醤油といんげんを加えて混ぜ、再び蓋をして5分程煮る。
- ⑤ 蓋を取り、混ぜながら煮汁が少なくなるまで煮詰める。

筑前煮とは、鶏肉と野菜を油で炒めて甘辛く味付けした煮物で、元は福岡県の筑前地方の郷土料理ですが、今では全国に広く普及している和食の定番メニュー。たくさん野菜をとることができるので栄養バランスも良い、おすすめの料理です。

