

# 北の筑前煮(6人分)

一人分 208Kcal 塩分 1.1g

- ・鶏肉(もも) …1枚(150g)
  - ・干しいたけ …4枚(40g)
  - ・里いも …200g
  - ・人参 …80g
  - ・ごぼう …100g
  - ・こんにゃく …1枚(170g)
  - ・いんげん …30g
  - ・竹のこ …60g
  - ・ふき(水煮) …150g
  - ・れんこん …100g
  - ・昆布 …10g
  - ・ゆで大豆 …150g
- ★ごま油 大1.5

## 煮汁

- だし汁(昆布) …300ml
- もどし汁(しいたけ) …100ml
- 酒 …大4    みりん …大1
- 砂糖 …大3
- うすくち醤油 …大2



## 準備

- ・干しいたけは水につける。戻し汁は煮汁として使う。
- ・昆布はさっと水で洗い2分位水につけ、結ぶ。

## ★作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、酒(小2)で下味をつける
- ②人参…皮をむき、乱切りにする。ごぼう…皮をとり、乱切りにし、水にさらす。しいたけ…一口大に切る。いんげん…サッと茹で、さまして、4~5cmに切る。れんこん…皮をむき乱切りにして酢水にさらす。(酢:小1)  
里芋…皮をむいて乱切りにし塩少々で揉み、水でヌメリを洗い流す。こんにゃく…一口大にスプーンでちぎり、さっと茹でる。ふき・竹のこ…乱切りにする。
- ③鍋にごま油の半量を入れ、鶏肉を炒め、しいたけ、里芋、人参、れんこん、竹のこ、こんにゃく、ごぼう、ふきを鍋に入れ、ごま油の残りを加え炒める。全体に油がまわったら煮汁を加え、強火で煮立たせ、弱火にしアクをすくい、落と蓋をし、20~25分位煮る。
- ④結んだ昆布とゆで大豆を加え、ひと煮立ちさせ、仕上げにいんげんを加える。

