

ちくぜんに 筑前煮



材料【4～5人分】

鶏肉	150g	にんじん	ちゅうほん 中 1/2本
れんこん	60g	ごぼう	ほん 1/2本
こんにゃく	50g	さやいんげん	ほん 3本
サラダ油	適量	さとう	おお 大さじ 1/2
濃口醤油	おお 大さじ 2	みりん	こ 小さじ 1
けずりぶし	適量		

～作り方～

- ①けずりぶしでだしをとっておく。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③にんじん、れんこんはいちょう切り、ごぼうは輪切りにしておく。
- ④こんにゃくは一口大に切り湯通ししておく。
- ⑤さやいんげんはさっと茹で、食べやすい長さに切っておく。
- ⑥鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃくの順に炒める。
- ⑦①のだしを入れ、具材が柔らかくなったら調味料を入れ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑧最後にさやいんげんを加え仕上げる。



筑前煮は食材の下処理をしっかりと行うことでおいしく仕上げるができます。この他に里芋や干しいたけなどを入れてもおいしいですよ。