

たけのこ こんぶ いた に 竹の子と昆布の炒め煮



材料【4~5人分】

たけのこ (ゆで)	100 g	こんぶ	5 g
鶏肉	150 g	人參	1/2本
こんにゃく	50 g	さやいんげん	5本
サラダ油	大さじ1	濃口しょうゆ	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2	みりん	小さじ1
けずり節	適量		

～作り方～

- ①けずり節でだしをとっておく。
- ②たけのこ、人參は細切りにしておく。こんにゃくも細切りにし、茹でておく。
- ③さやいんげんはさっと茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ④こんぶは布巾で軽く拭き、細切りにしておく。
- ⑤鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ⑥鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑦人參、こんにゃく、たけのこ、こんぶを入れて順番に炒め、だしと調味料を入れ具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧最後にさやいんげんを入れて仕上げる。



こんぶは上手に保存（日に当てない、乾燥させておく）すれば10年持つと言われています。