

# 筑前煮レシピ

給食のレシピをご家庭用にアレンジしています。

## 【材料(1人分)】

- ・鶏肉 20g
- ・にんじん 10g
- ・ごぼう 10g
- ・こんにゃく 6g
- ・ちくわ 10g
- ・サラダ油 1g
- ・さとう 1.3g
- ・濃口しょうゆ 2.5g
- ・みりん 1g
- ・顆粒だし 0.5g
- ・水 30ml



## 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、にんじん、ごぼう、ちくわは乱切り、こんにゃくは一口大に切る。ごぼうは水につけてあく抜き、こんにゃくは下茹でする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わってきたら、にんじん、ごぼう、ちくわ、こんにゃくを炒める。
- ④ 水と調味料を加え、落とし蓋をして弱火で煮る。