

栗入り筑前煮

【材料 4人分】

鶏もも肉	40g
蒸し栗	40g
にんじん	30g
こんにゃく	40g
ごぼう	40g
れんこん	80g
さやいんげん	25g
和風だしの素	小さじ1
さとう	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
油	適量



【作り方】

- ① 鶏肉は2cm程度の角切りにする。
- ② にんじんとれんこんはいちょう切り、ごぼうは乱切りにする。
- ③ こんにゃくは、2cm程度の大きさになるように手やすプーンでちぎり、ゆでておく。
- ④ さやいんげんは、筋をとり、熱湯でサッとゆでて斜め切りにしておく。
- ⑤ 鍋に油をひき、鶏肉をいためる。
- ⑥ 肉の色が変わったら、にんじんを入れてさらにいためる。
- ⑦ ⑥にごぼう、れんこんを加え、浸る程度の水を入れて煮る。
- ⑧ 煮立ったらアクを取り、和風だしの素、さとうを加えて煮る。
- ⑨ ⑧に蒸し栗、こんにゃくを加え、みりん、しょうゆで味を調える。
- ⑩ 煮汁が少なくない味がしみこんだら、最後にさやいんげんを入れる。

※甘露煮の栗を使用する場合は、調味料のさとうやみりん
甘味の調整をしてください。