

レンジで時短♪

ちく ぜん に

筑前煮



☆材料 (4人分)☆

鶏肉	200g
にんじん	80g
ごぼう	80g
れんこん	80g
さやいんげん	40g
干ししいたけ	4枚(8g)
こんにゃく	120g
だし汁	400ml
ごま油	小さじ2(8g)

調味料【A】

酒	小さじ4(20g)
みりん	小さじ4(24g)
醤油	小さじ4(24g)
砂糖	小さじ5(16g)



☆作り方☆

- ①だし汁に干しシイタケを入れておく。
- ②板こんにゃくは縦に1cmに切って真ん中に切り込みを入れて切り込みに端を入れ込む、にんじんは皮をむいて1cmの輪切りにする、れんこんは皮を剥き8mmのいちょう切りにして酢水につけておく、ごぼうは表面をよく洗い乱切りにして酢水につけておく。
- ③切った野菜を耐熱皿に入れラップをして電子レンジで600W 5分加熱する。
- ④にんじんは冷めたらお好みで型抜きと飾り切りをする。
- ⑤フライパンにごま油をひいて鶏肉に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃくを入れて油が絡まるまで炒める。
- ⑦水戻ししたしいたけとだし汁、調味料【A】を加えて水分が半分に減るまで落とし蓋をして煮る。
- ⑧さやいんげんを1/3に切り、火が通るまで煮絡める。

☆調理のポイント☆

- ・野菜を電子レンジで加熱することで、煮込み時間を短くすることができます。
- ・こんにゃくのアクが気になる場合、たっぷりのお湯とひとつまみの塩で茹でるか電子レンジで加熱するとアクが抜けます。
- ・にんじんは加熱後に型を抜くと安全です。

☆由来☆

れんこん
穴が開いていることで**将来の見通しが良くなる**ことを表しています。

ごぼう
「**安定**」「**長寿**」の象徴です。

さやいんげんやにんじん
最後に**「ん」**がつく食材は**「運」**がつくといわれています。

【1人分】	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	194kcal	10.1g	8.8g	14.6g	1.2g※

※汁を残せば0.9g