

筑前煮



材料(子ども2人分 大人2人分)

鶏もも肉	120g (1/2P)
さつまあげ	90g
にんじん	90g (1/2本)
れんこん	120g (1/2本)
ごぼう	90g (1/2本)
さやいんげん	40g
板こんにゃく	120g (1/2ケ)
油	少々
三温糖	10g (大さじ1強)
しょうゆ	15g (大さじ1弱)
みりん	5g (小さじ1弱)
水	適量

〈作り方〉

① さつまあげは小さめに切る。にんじん、れんこんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。こんにゃくは一口大にちぎる。

② さやいんげんは斜め切りにし、茹でておく。

③ 油を熱し鶏もも肉、さつまあげ、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃくを入れて強火で炒め、三温糖、しょうゆ、みりんを味付けして煮込む。

(野菜から出る水分が少ない場合は、適量の水を加える。)

④ 最後にさやいんげんを入れる。

●こんにゃくは少し叩いておくと味が染みこみやすいです。また一口大にちぎる時には、スプーンでちぎっても良いです。

●園では、ごぼうを乱切りでなくさがきにし、しっかりと蒸すことで子どもでも食べやすくしています。

