



Recipe06

隠し味は家族を思う愛情

筑前煮

材料 (4人分)

にんじん	100 g (約2/3本)	しょうが	1片
ごぼう	120 g (1本)	絹さや	適量
れんこん	120 g (1節)	★酒	大さじ4
こんにゃく	1/2枚	★しょうゆ	大さじ4
干しいたけ	4枚 (乾燥20g)	★みりん	大さじ4
鶏もも肉	250g	★砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1	★だし汁	250ml

作り方

- 1 干しいたけを水につける。戻ったら食べやすい大きさに切る。ごぼう・にんじんは皮をむき乱切り。れんこんは半月切りにする。切ったごぼうとれんこんは水にさらしアクをとる。絹さやはすじを取り、さっと茹で、半分に斜め切りする。
- 2 こんにゃくは一口大にちぎり塩もみをし、茹でてアクぬきをする。鶏もも肉も一口大に切る。しょうがはみじん切りにする。★の調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 鍋を【加熱】コースで【火力5】に合わせて熱し、ごま油をひき、鍋があたたまったらしょうがを炒める。香りが立ったらごぼう、れんこん、にんじん、しいたけ、こんにゃくの順に加えながら炒める。
- 4 加えた野菜類に油が回ったら、鶏肉を加え更に炒める。
- 5 ★の調味液を加え、【火力7】に合わせ、軽く混ぜながら煮立たせる。
- 6 全体が煮立ったら加熱を止め、落とし蓋をする。
- 7 【火力3~4】に合わせ、30~45分間煮込む。
- 8 皿に盛った筑前煮の上に彩りよく絹さやを添えて完成。