



おうちで  
ヘルシークッキング<sup>39</sup>



# 筑前煮

椎茸の旨味を効かせて、  
おいしく減塩♪

ビタミンA 294μg



目や皮膚の粘膜  
を健康に保つ

にんじん



エネルギー：175kcal



食塩相当量：1.0g

## ～筑前煮～

### 【材料（2人分）】

鶏もも肉	60g
酒	小さじ1/2
干しいたけ	2枚
こんにゃく	40g
れんこん	30g
ごぼう	20g
にんじん	½本

A

たけのこ（水煮）	60g
きぬさや	4枚
サラダ油	小さじ1
しいたけの戻し汁+水	1カップ
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
赤唐辛子	適宜

### 【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切り、酒をふりかける。
2. 干しいたけは水で戻し、石づきを取り半分のそぎ切りにする。
3. こんにゃくは一口大に手でちぎり、下茹でする。れんこん、ごぼうとにんじんの皮をむき、一口大の乱切りにし、たけのこも同様に切る。
4. 鍋に油を熱して鶏肉を炒めて取り出す。2と3の具を火の通りにくい順に炒め、鶏肉を鍋に戻し、だし汁を加えて煮る。
5. あくを取り、Aを入れて煮詰める。
6. 器に盛り、茹でたきぬさやを飾る。

