

野菜不足の方に

筑前煮



🕒 材料 (約4人分)		
鶏もも肉 (皮なし)	1枚 (200g)	
にんじん	½本	
ごぼう	½本	
板こんにゃく	1枚 (300g)	
油	適量	
(A) {	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	水	100ml
鷹の爪	お好みで	

🍴 1人分

🕒 30分

🔥 176kcal

炭水化物: 13.8g

たんぱく質: 10.5g

脂質: 8.5g

食塩相当量: 1.4g

食物繊維: 3.2g

作り方 🎵

1. 鶏もも肉は一口大のそぎ切り、にんじん、ごぼうは皮をむいて一口大の乱切りにし、ごぼうは水にさらします。板こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、下ゆでします。

2. 鍋に油をひき、鷹の爪を炒め (お好みで)、鶏もも肉を入れ中火で炒めます。表面の色が変わったら、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加えて炒めます。

3. 全体に油がなじんだら、(A)を加えて中火で煮ます。沸騰してきたら落とし蓋をし、中火で具材に火が通るまで15分加熱します。

4. 具材に火が通ったら落とし蓋を外し、煮汁が1/3程度になるまで煮詰めたら火から下ろし、器に盛り付けて完成です。

◎ポイント

- ✓ 主菜で、不足しがちな野菜がたっぷり摂れます☆
具材は他にも、レンコン、たけのこ、しいたけ、さといもなどアレンジいろいろ!
- ✓ 人参は抗酸化作用を持つ**カロテン**が豊富な食材です。また、ごぼうには**食物繊維**が多く、腸内環境を整える作用があります。

