

# 筑前煮

4人分

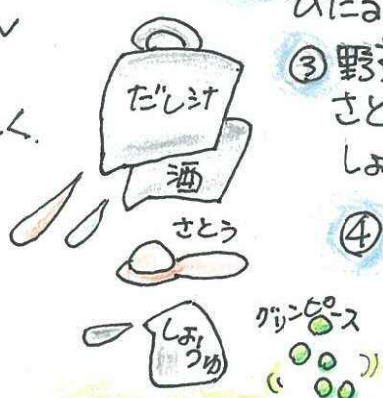
- とりもも肉 60g
- れんこん 60g
- ごぼう 60g
- 人参 50g
- こんにゃく 50g
- 干しいたけ 5g
- グリーンピース 20g
- 油 大さじ1
- さとう(中双) 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ2
- 煮干しだし汁 適量



材料はそれぞれ下ごしらえをして大きさをそろえて切っておくといいね



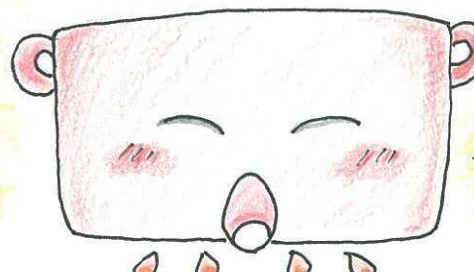
- ① 油を熱し 人参 → とり肉 → ごぼう → こんにゃく → れんこん → しいたけと炒めていく。



- ② 料理酒とだしを野菜かひたるくらい加え中火で煮る。
- ③ 野菜が煮えたらさとうを加えしばらく炊きしょうゆを入れ煮つめる。
- ④ 最後にグリーンピースを散らしひと混ぜしてできあがり♡

お弁当にも!!

余ったら小さく切って五目寿司の具にどうですか?



主菜にも副菜にもなる優れもの!

調味料は目安です。味をみながら入れてね