

【筑前煮】 4人分

食材名	分量
鶏肉	80g
人参	中 1/3 本
大根	中 1/8 本
里芋	大 3 個
れんこん	40g
ごぼう	小 1/2 本
干ししいたけ	1. 5 枚
だし汁	適量
みりん	小さじ 2
醤油	小さじ 2

作り方：

①干ししいたけは、戻してそぎ切りにする。

※干ししいたけの戻し汁は使用するのでおいておく。

②人参、大根、里芋、れんこん、ごぼうは食べやすい大きさに切る。

③鍋に少量のごま油をひき、鶏肉を炒める。

④ごぼう、れんこん、大根、人参、干ししいたけを入れる。蓋をして蒸し煮をする。

⑤里芋を入れ、ひたひた位の出し汁を入れる。(しいたけの戻し汁も含む)

じっくりと煮る。

⑥みりん、醤油で味を調える。

