

副菜

筑前煮

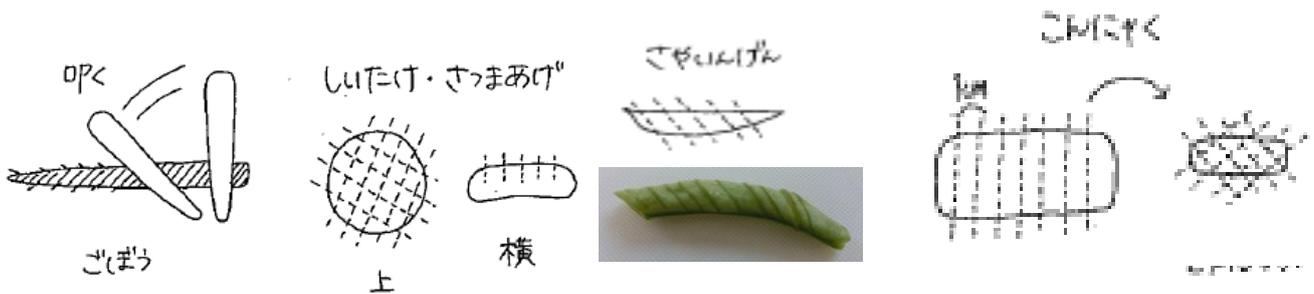


肉・野菜：固くて噛みにくい
 こんにゃく・さつま揚げ：
 弾力があって噛みにくい

③かのご状に切る
 ⑤たたいてやわらかくする

●材料（1人分）

- 鶏もも肉 40g … 皮のついていない側に切り込みを入れる
一口大に切る
- ごぼう 20g … すりこぎなどで叩いて一口大に切る
- れんこん 20g … //
- にんじん 10g … 一口大に切る
- しいたけ 1枚 … 軸をとり、笠に縦横に切り込みを入れる
- こんにゃく 25g … 片面に切り込みを入れ、1cmに幅に切る。
- さつま揚げ 1/4枚 … 片面に切り込みを入れる
- さやいんげん 2本 … 斜めに切り込みを入れる



●作り方

- ① だしと調味料、材料を入れて煮る。
- ② 盛り付け時に鶏肉の皮を除く。

だし	150cc
みりん	大さじ2/3
しょうゆ	// 2/3
酒	少々

※さやいんげんは別ゆですると色よく仕上がります。

一緒に煮ると色は悪くなりますが、柔らかく出来上がります。