



献立名

# 筑前煮



## 材料 4人分

- 鶏肉(もも) 1/2枚
- にんじん 1/2本
- たけのこ(水煮) 小1個
- れんこん 小1個
- こんにゃく 1/2枚
- しいたけ(乾燥) 2個
- いんげん 4本
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1/2
- かつおだし汁 100ml



○献立例○ 麦飯 牛乳 さんまの生姜煮 筑前煮 みそ汁

- ※レシピは家庭用にアレンジしています。
- 作り方
- ① 鶏肉は一口大に切る。にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。たけのこ・れんこんは一口大の乱切りにする。こんにゃくは一口大に手でちぎり、さっと茹でておく。しいたけは水で戻し、一口大に切る。いんげんはさっと茹でて冷水にとり、水気を切り1cm幅に切る。
  - ② 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
  - ③ 鶏肉が白くなってきたら、にんじんを加えて炒める。
  - ④ たけのこ、れんこん、こんにゃくを加えて炒める。
  - ⑤ ★としいたけを加えて煮る。
  - ⑥ 汁気がなくなったらいんげんを加えてさっと混ぜる。

(子ども一人分)  
 エネルギー:136kcal たんぱく質:7.2g 脂質:6.2g  
 塩分:0.5g 食物繊維2.6g