



筑前煮

【1人前】 エネルギー539kcal タンパク質22.6g 脂質10.1g

材料・1人分

●ごはん …………… 160g

筑前煮

- 鶏肉小切れ …………… 60g
- ごぼう …………… 60g
- こんにゃく …………… 40g
- 大根 …………… 40g
- 人参 …………… 20g
- 生椎茸 …………… 20g
- サラダ油 …………… 1g
- さとう …………… 4g
- しょうゆ …………… 9cc
- だし汁

茄子の炒め煮

- 茄子 …………… 90g
- ピーマン …………… 30g
- サラダ油 …………… 1g
- 砂糖 …………… 1g
- しょうゆ …………… 5cc

もやしの浸し

- もやし …………… 60g
- 三度豆 …………… 20g
- かつお節 …………… 少々
- しょうゆ …………… 4cc

フルーツ

- 梨 …………… 2/4個

1. こんにゃくは一口大に切って下茹でする。他の野菜も好みの大きさに切りそろえる。鍋に油を入れ鶏肉、野菜の順に入れて軽く炒める。
2. 全体に油がなじんだらだし汁を入れ、大根・ごぼうが少し柔らかくなったら、さとう・しょうゆで味付けをし、煮汁が少なくなる程度まで煮詰める。

アドバイス

筑前煮は多くの根菜類を入れることでたっぷり野菜をとることが出来ます。何回分か多めに作っておき、秋のおばんざいとして一品にされるとよいでしょう。