

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

筑前煮

調理時間

40分

1人分

292kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



れんこん

+

使ったのはコレ!



宝酒造

タカラ本みりん「醇良」1L

筑前煮

材料/2人分

鶏もも肉……………100g
にんじん……………50g
ごぼう……………1/2本
れんこん……………50g
干ししいたけ……………2枚
こんにゃく……………1/4丁
絹さや……………4枚
サラダ油……………適量

〈煮汁〉

宝酒造 タカラ本みりん「醇良」……
……………大さじ1と1/2
料理酒……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1と1/2
だし汁……………3/4カップ

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、にんじん、ごぼう、れんこんは乱切りにして、水にさらしアクをぬく。
- ②干ししいたけはもどしてそぎ切りにする。
こんにゃくはゆでてひと口大にちぎる。
- ③絹さやは筋をとって塩ゆでする。
- ④鍋でサラダ油を熱したところに、①、②を炒め
〈煮汁〉を加え、アクを取りながら弱火で煮含める。
- ⑤器に④を盛り、③を添える。

★干ししいたけのもどし汁は、煮汁にも利用
できます。たけのこ、大根、里いもを加えても
おいしくいただけます。