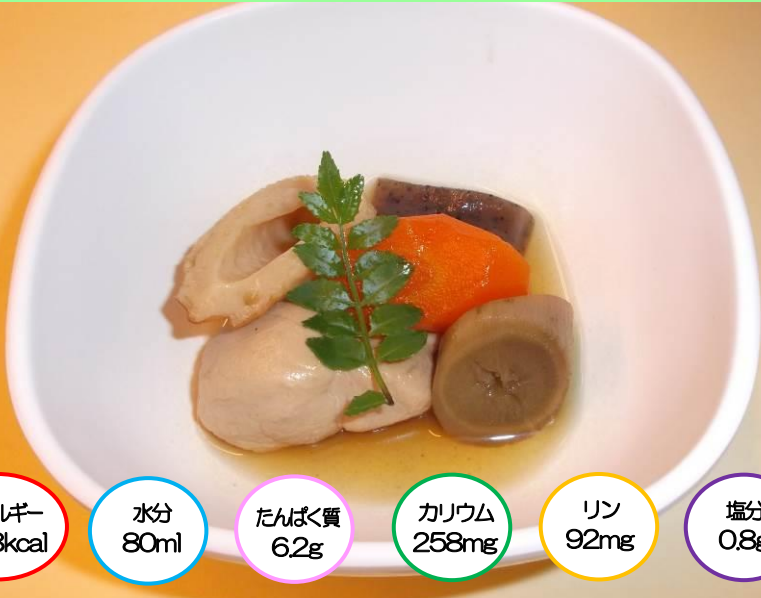


# 《 筑前煮 》



エネルギー  
148kcal

水分  
80ml

たんぱく質  
6.2g

カリウム  
258mg

リン  
92mg

塩分  
0.8g

## 材料 <2人前>

- |        |     |         |            |
|--------|-----|---------|------------|
| ・鶏もも肉  | 60g | ・油(炒め用) | 適量         |
| ・ごぼう   | 20g | A {     | ・だし汁 200ml |
| ・水煮竹の子 | 20g |         | ・砂糖 小さじ1 強 |
| ・れんこん  | 20g | B {     | ・減塩醤油 大さじ1 |
| ・人参    | 10g |         | ・酒 大さじ1    |
| ・板茱萸   | 10g |         |            |

## 作り方

野菜はそれぞれ一口大の乱切りにし、茹でこぼす。鶏肉は一口大に切っておく。

1. 鍋に油を熱し鶏肉を色が変わるまで炒める。
2. 茹でこぼした野菜も加え、油が全体に回ったら、A を加え、強火で5分間ほど煮る。
3. 2.へB を加えて軽く混ぜる。  
落し蓋をして汁気が少なくなるまで煮たら出来上がり。