

😊 煮ごみ

材料
(4人分)

鶏もも肉	80g
れんこん	40g
人参	40g
厚揚げ	1/2丁
干し椎茸	2枚
さやいんげん	20g
ごぼう	40g
大根	80g
さといも	80g
こんにゃく	40g
煮め昆布	8g
ゆでピーナッツ	40g
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1
料理酒	適量、大さじ1
だし汁(椎茸戻し汁)	適宜
薄口しょうゆ	大さじ1・1/2

♡作り方♡

- ①鶏もも肉は2~3cm くらいの角切りにして料理酒(適宜)を振りかけておきます。
- ②ごぼう・れんこんは皮をむいて乱切りにし、酢水※につけて、アク抜きをします。
- ③大根、人参は皮をむいて乱切り、さといもは皮のついたままさっとゆで、皮をむいて一口大に切ります。
- ④厚揚げは角切り、こんにゃくはさっとゆでて、一口大に手でちぎります。
- ⑤干し椎茸は水でもどして、一口大に角切りします。
※ もどし汁は、だし汁として利用するので捨てずにとっておきましょう。
- ⑥煮め昆布は水で戻して結びます。
- ⑦さやいんげんはさっと塩茹でて、3cm くらいに斜めにします。
- ⑧鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を加え炒めます。
続けて、②~⑥の野菜類とゆでピーナッツを加え炒めます。
- ⑨だし汁(適宜)を加え、アクをとりながら材料が柔らかくなるまで煮て、砂糖、料理酒を加え、さらに10分程煮ます。
- ⑩薄口しょうゆを加えて煮含め、最後にさやいんげんを加えて火を止めます。



(1人分 栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩
197kcal	10.8g	11.1g	97mg	4.1g	1.3g

※酢水：水カップ2に対し、酢小さじ2を合わせましょう。