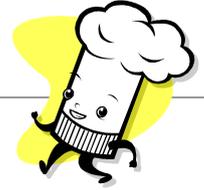


<料理名> 筑前煮



料理の紹介文

豊かな根菜のうまみと鶏のうまみが調和し、何とも幸せな食感。

栄養満点。心にも体にもうれしい1品です。また、調理法もとっても簡単です。

材料：(40人分)・・・目安程度

鶏もも肉	1kg
れんこん	2かたまり
ごぼう	1袋(3本入り)
人参	6本(中)
こんにゃく	2袋
干しいたけ	300g
絹さや	2パック
調味料	サラダ油・さとう・みりん・しょう油 適量

作り方：

- (1) 干しいたけはたっぷりの水で戻し、軸を切る。
絹さやは塩少々加えた熱湯で色よく茹でる。
- (2) 鶏もも肉をはじめ、全具材(絹さやは飾りつけ用として切る)を食べやすい大きさ(一口大の乱切り)に切る。
- (3) 鍋にサラダ油を熱し、(2)の鶏肉を炒める。
- (4) (3)の鍋に絹さやを除く全具材を入れ、だし汁(かつお節)をヒタヒタまで加えて煮る。(1)の干しいたけの戻し汁も含めて・・
- (5) 煮立ったらアクを取り除き、砂糖・しょう油を加える。
- (6) 煮上がる寸前に具材をざっくり返しながら、みりんを加えて、照りを出す。
- (7) ひとりのお皿の中に全具材が入るように配慮し、彩りよく器に盛り、上に絹さやをのせる。

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

- 栗ご飯
- ほうれん草のおひたし(しめじ・えのきだけ・ごま)
- 味噌汁(豆腐・ネギ・ワカメ・しめじ)
- 白菜の即席漬(一夜漬)(白菜・人参・きゅうり・しょうが・かぶ)
- デザート(巨峰 ひとり3粒、みかんの菊花切り)