

筑前煮

材料 (2人分)

鶏もも	150g(1枚弱)
干しいたけ	2枚
れんこん	100g
にんじん	1/2本
絹さや	4枚
サラダ油	小さじ1
だし汁	300cc
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1~2
しょうゆ	大さじ2弱



作り方

1. 干しいたけは、ぬるま湯につけもどし、軸を切り4等分する。
れんこんは、皮をむき太ければ4つ割にして乱切りし、水にさらす。
にんじんは、皮をむき乱切りに。
絹さやは、筋を取って塩茹で、水にさらしてから斜め半分に切る。
鶏ももは、余分な脂肪を切り落とし、皮を下にして3cm角に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏ももを皮を下にして中火で炒める。
3. 鶏ももの表面が白くなったら、絹さや以外の野菜類を加え炒める。
4. 具材を鍋に移しだし汁、酒、砂糖を入れ、煮立てアクを取りふたをして弱中火で5分ぐらい煮る。
5. つぎに、しょうゆを加えふたをして20~25分煮る。
6. ふたを取り、木べらで混ぜながら煮汁を煮詰め適度の濃度にする。
7. 器に盛り、絹さやを飾る。

所要時間	40分
主な調理器具	鍋