

- 1** 鶏肉は大きいものは半分に切る。こんにゃくは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

ポイント こんにゃくは、一度水洗いしてから使いましょう。



- 2** 鍋に油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント あとで煮込むので、ここで鶏肉に火が通ってなくてもよいです。



- 3** こんにゃく、大根、人参、れんこんを入れて油がなじむまで炒め、水160ccとタレを加えて煮立たせる。

ポイント 具材を炒めてから煮ることで、コクが出ます。



- 4** 弱めの中火にし、ふたをして12分程煮る。いんげんを加え、ふたをして更に3分程煮て、全体に火を通す。

ポイント 煮込み中に一度、上下を返すようにざっと混ぜましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

| | | | |
|------|------|----------|-----|
| 鶏もも肉 | 120g | いんげん | 10g |
| 大根 | 250g | つきこんにゃく | 50g |
| 人参 | 50g | タレ(煮物つゆ) | 1袋 |
| れんこん | 60g | | |

※れんこんはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

| | |
|---|-------|
| 油 | 大さじ1 |
| 水 | 160cc |

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

| | | |
|--------|---|--------|
| しょうゆ・酒 | 各 | 大さじ1 |
| みりん・砂糖 | 各 | 大さじ1/2 |
| 和風顆粒だし | 素 | 小さじ1/2 |

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- れんこんは5mm幅の半月切り(小さければ輪切り)にし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 大根は1cm厚さのいちょう切りにし、人参は5~6mm幅の半月切りにする。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

れんこんはアクがあるので、切ったものから水につけていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)