

- 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	の素	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)

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc