

# もいもい野菜の筑前煮



## 材料 (4人分)

・鶏もも肉	1/2枚 (150g)	・油	小さじ2 (8g)	
・にんじん	2/3本 (120g)	A {	・だし汁	160ml
・れんこん	1節 (120g)		・薄口醤油	大さじ2 (36g)
・こんにゃく	1/2枚 (120g)		・砂糖	大さじ1 (9g)
・いんげん	4本 (40g)			

## 作り方

- ① 鶏もも肉を2cm角に切る。にんじん、れんこんは2cmの乱切りにし、こんにゃくは手でちぎる。
- ② いんげんをラップで包み電子レンジ(600Wで約1分)で加熱した後、はさみで2cmに切る。
- ③ 鍋に油と鶏もも肉を入れて炒めたあと、①の残りの材料も入れて一緒に炒める(中火で約2分)。
- ④ 鍋にAを加え、落とし蓋をして加熱する(中弱火で約15分)。
- ⑤ 皿に盛りつけた後、②を上のにのせる。

## ひとことメモ

- \* 一品でたくさんの野菜を食べることができます。
- \* ごぼうやたけのこなどお好みで入れてください。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー：142kcal

食物繊維：2.3g

食塩相当量：1.6g

