

五目煮

煮物

146kcal / 脂質5.9g / 塩分0.9g



ワンポイント

いろいろな菌ざわりを楽しめて、野菜やたんぱく質豊富な大豆などたくさんの種類の食材を食べることができる栄養たっぷりの煮物です。



材料(4人分)

- ・ 鶏肉 80g
- ・ 厚揚げ 80g
- ・ 竹輪 40g
- ・ にんじん 60g
- ・ 水煮だいず 40g
- ・ さといも 80g
- ・ たけのこ水煮 60g
- ・ ごぼう 40g
- ・ こんにゃく 40g
- ・ さやいんげん 40g

- ・ こんぶ 5cm角
- ・ 水 300ml

- ・ 三温糖 大さじ1
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1

- ・ 塩 少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけ2cm角切りにする。
- ② 竹輪は1cm半月切り、にんじんは1cmいちょう切りにする。
- ③ たけのこは1.5cm角切りにする。ごぼうは7mmななめ切りにし、水にさらす。
- ④ こんにゃくは1cm角切りにし、ゆでる。
- ⑤ さやいんげんは2cm長さに切る。
- ⑥ こんぶは1cm角に切り、さっと洗い、水につける。
- ⑦ こんぶをつけ汁ごと煮立たせ、鶏肉を入れ、煮る。
- ⑧ あく、油をとり、ごぼう、にんじん、たけのこを入れ、煮る。
- ⑨ さといも、だいず、こんにゃくを入れ、煮る。
- ⑩ 三温糖、しょうゆで調味し、厚揚げ、竹輪を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑪ さやいんげんを加えて煮る。
- ⑫ 塩で味をととのえる。