

# 含め煮

煮物

148kcal / 脂質6.2g / 塩分0.9g



## ワンポイント

にんじんもさといも根菜類に含まれます。

にんじんは根を、さといもは茎の部分を食べます。



### 材料(4人分)

- ・ 鶏肉 ..... 80g
- ・ 厚揚げ ..... 120g
- ・ 竹輪 ..... 60g
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ こんにゃく ..... 80g
- ・ さといも ..... 120g
- ・ さやいんげん ..... 40g
  
- ・ 三温糖 ..... 大さじ1強
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1
- ・ 水 ..... 300ml

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけ2cm角に切る。
- ② 竹輪は1cm半月切り、にんじんは1cmちょう切りにする。
- ③ こんにゃくは1.5cm角切りにし、ゆでる。さといもは大きければ半分にする。さやいんげんはゆで、2cm長さに切る。
- ④ 湯を入れ、鶏肉を煮る。
- ⑤ あく、油をとり、にんじんを入れ、煮る。
- ⑥ さといも、こんにゃくを入れ、煮る。
- ⑦ 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。
- ⑧ さやいんげんを加えて煮る。