



# 筑前煮

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 55kcal

鶏もも小間切	60g
れんこん	60g
人参	50g
ごぼう	40g
さつま揚げ	30g
サラダ油	小さじ2
だし汁(材料がかぶるくらい)	適量
砂糖	9g
濃口しょうゆ	9g
みりん	3g
食塩	1g
さやいんげん	10g



## 作り方

1. れんこんとごぼうは小さ目の乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。
2. にんじん、さつま揚げも小さ目の乱切りにする。
3. 鍋に油を入れ、鶏肉、人参、ごぼう、れんこんの順に炒める。
4. 全体に油がまわって、表面が少し透明になってきたら、さつま揚げ、だし汁、調味料すべてを加える。
5. 落とし蓋をして煮る。
6. 煮汁が少なくなってきたら、硬さと味を見る。
7. ゆでたいんげんを最後に加え、出来上がり。

## ポイント

### 食物アレルギーのお子さん

### 配慮食のお子さん

鶏もも肉は鶏ひき肉に、さつま揚げはハンペンに代えています。れんこんは火をよく通しても硬いので、除きまです。圧力鍋を使うと便利です。

### 栄養士コメント