



○ 使用製品

特撰かつおだし



○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
186 kcal	8.6 g	9.7 g	14.6 g	0.9 g

○ 材料 (1人前 = 213g)

● 鶏もも肉	40g
● さといも	20g
● こんにゃく	20g
● れんこん	15g
● 人参	15g
● ごぼう	10g
● さやいんげん	6g
● しいたけ	2g
● ごま油	2g
● 特撰かつおだし	1g
● 濃口醤油	2g

【材料A】

水	70g
みりん	5g
砂糖	2.5g
濃口醤油	1g
酒	1.5g

○ 作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、野菜は食べやすい大きさに切り、ごぼうは水、れんこんは酢水にさらしておく。こんにゃくは、スプーンで一口大にちぎり下茹でする。さやいんげんは下茹でし、2cmの斜め切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、野菜を炒める。
- 全体に火が通ったら、鶏肉・材料Aを加えて落とし蓋をし、中火で煮る。
- 仕上げに特撰かつおだし・濃口醤油を加え、落とし蓋を取り、煮汁がなくなるまで煮る。

