

鶏肉とこんにゃくのみそ煮



材料 (4 人分)

A	・鶏もも肉	160g
	・酒	小さじ 1
	・おろししょうが	小さじ 1/2
	・にんじん	110g
	・たけのこ(水煮)	110g
	・こんにゃく	160g
	・さつまあげ	60g
	・厚揚げ	110g
B	・さやいんげん	30g
	・サラダ油	小さじ 1
	・砂糖	大 2・小 1
	・濃口しょうゆ	小さじ 1
	・みりん	小さじ 2
	・水	100cc
	・みそ	40g

作り方

1. 鶏肉は2cm角に切り、A で下味をつけておく。
2. にんじんとたけのこは5mm幅のいちょう切りにする。
3. こんにゃくは 1.5～2cm角に切り、下茹でする。
4. さつまあげと厚揚げは食べやすい大きさに切る。
5. さやいんげんは3cm長さに切り、下茹でする。
6. 鍋にサラダ油を熱し、1を加えて炒める。
火が通ったら、2、3の具材を加え、さらに炒める。
7. 6に B の調味料と4を加えてしばらく煮込んだら、
さらにみそを加えて煮込む。
8. 火を止める直前に、5を加えて仕上げる。