




筑前煮



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
鶏もも肉（一口大）	120g	① さやいんげんを茹でる。 ② 鍋に油をひき、鶏肉、こんにゃく、ごぼうを炒め、調味料Aの半分の量を入れる。 ③ にんじん、れんこん、里芋、竹輪を入れて、残りの調味料Aを加えて煮る。 ④ 最後に、さやいんげんを加える。
竹輪（乱切り）	2本	
ごぼう（乱切り）	1/4本	
にんじん（乱切り）	1/3本	
板こんにゃく（ちぎる）	1/4枚	
れんこん（乱切り）	1/3節	
里芋（一口大）	中3個	
さやいんげん（斜め切り）	6本	
油	適宜	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1・1/2	
水	1カップ	

ひとこと Memo

筑前煮（がめ煮）は、福岡県の郷土料理のひとつです。「煮る前に油で炒める」ところが普通の煮物料理の作り方とちがいます。油で炒めることでよりコクが出て、具材に油がコーティングされて煮るときにアクが出にくくなります。

【1人分の栄養価】

エネルギー 133kcal
たんぱく質 7.5g
脂質 5.3g
食塩相当量 0.9g

