

たけのこのおかか煮

煮物

73kcal / 脂質3.6g / 塩分0.5g



ワンポイント

鶏肉とかつお節を一緒に入れて煮るので、肉とかつお節のうま味も加わり、“だし”いらすのおいしい煮物です。



材料(4人分)

- ・ 鶏肉 80g
 - ・ たけのこ(水煮) 140g
 - ・ こんにゃく 80g
 - ・ サラダ油 小さじ1

 - ・ さやいんげん 40g
 - ・ かつお節 8g
- 〈A〉
- ・ 三温糖 大さじ1
 - ・ みりん 小さじ1
 - ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1
- ・ 塩 少々

作り方

- ① 鶏肉、たけのこは2cm角切り、こんにゃくは1.5cm角切りにし、ゆでる。さやいんげんはゆでて2cm長さに切る。
- ② かつお節はからいりし、ほぐす。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ④ たけのこ、こんにゃくを入れて炒め、〈A〉で調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑤ さやいんげん、かつお節を加えて煮る
- ⑥ 塩で味をととのえる。