

たつぷりの筑前煮

ちく
ぜん
に

ぐろぐろつと根菜

こん
ゃい



ひとりぶん

1人分あたり

にほんじん しよくじせつしゆきじゆん ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー

:114kcal

たんぱく質^{しつ}

:6.3g

ししつ
脂質

:3.8g

たんすいかぶつ
炭水化物

:17.1g

しよくもつせんいそうりよう
食物繊維総量

:5.2g

しよくえんそうとうりよう
食塩相当量

:1.2g



つく かた 《作り方》

ざいりょう よにんぶん

●材料 (4人分)

らんぎ ぼん
にんじん(乱切り).....120g(1本)

らんぎ ぼん
だいこん(乱切り).....500g(1/2本)

ひとくちだい こ
さといも(一口大).....50g(1個)

いた たづなぎ まい
板こんにゃく(手綱切り)・・150g(1/2枚)

ぎ こ
しいたけ(うす切り).....30g(2個)

ぎ ぼん
ごぼう(ななめ切り).....70g(1/2本)

とり にくひとくちだい
鶏もも肉(一口大).....100g

みず
水.....200ml(1カップ)

かりゅうわふう こ
顆粒和風だし.....4g(小さじ1)

(A)

さとう おお
砂糖.....9g(大さじ1)

しょうゆ おお きょう
.....20g(大さじ1強)

みりん こ
.....3g(小さじ1/2)



ざいりょう き
1. 材料を切る。



みずかりゅうわふう いなべ い
2. 水と顆粒和風だしを入れた鍋に1を入れ、
ちゅうびにこ
中火で煮込む。



ふつとう ちょうみりょう くわ
3. 沸騰したら調味料(A)を加える。

ぐざい にこ
具材がやわらかくなるまで煮込む。



もつ かんせい
4. おさらに盛り付けて完成。

ほか など くわ いろど
その他、インゲン等を加えると彩りもバッチリ！