筑前煮

材　料	分量		作り方
	１人分	４人分	
鶏もも肉	５ｇ	２０ｇ	①にんじんはいちょう切り、こんにゃくは短冊切りにして下ゆでする。 ②れんこんとごぼうは乱切りにし、それぞれ水につけておく。 ③なべにサラダ油をしき、鶏肉を炒める。 ④鶏肉に火が通ったら、れんこんとごぼうを入れ、ひたひたの水を加え、和風だしとさとうを入れてやわらかくなるまで煮る。 ⑤④がやわらかくなったら、にんじんと下ゆでしたこんにゃくを入れ、濃口しょうゆとみりんを入れて調味し、煮含める。 ⑥むきえだまめをいれて味を染み込ませる。
こんにゃく	１０ｇ	４０ｇ	
にんじん	１０ｇ	４０ｇ	
れんこん	２０ｇ	８０ｇ	
むきえだまめ	５ｇ	２０ｇ	
ごぼう	１０ｇ	４０ｇ	
濃口しょうゆ	２ｇ	小さじ１強	
さとう	１．２ｇ	小さじ１強	
みりん	０．８ｇ	小さじ１/２	
和風だし	０．５ｇ	小さじ１弱	
サラダ油	０．５ｇ	小さじ１/２	