



一人分の
エネルギー

284kcal

一人分の
塩分

1.9g

材料 (4人分)

a	鶏モモ肉	300g
	黒あわび茸	100g
	レンコン	100g
	土ごぼう	100g
	人参	100g
	こんにゃく	100g
	きぬさや	適量
b	水	2カップ
	酒	大さじ4
	砂糖	大さじ1
	みりん	50ml
	濃口しょうゆ	50 ml
	和風だしの素	小さじ1

黒あわび茸の筑前煮

作り方

- ① aの材料を一口大に切り、こんにゃくのみ下茹でしておく。
- ② きぬさやを下茹でする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、aを炒め、bを入れて煮詰める。
- ④ 器に盛り、下茹でしたきぬさやをのせる。

Point

全ての素材の味が黒あわび茸に移るので、お好みで黒あわび茸を増量してもOK!