

# ★料理名 秋の筑前煮

## ●材料( 4人分 )

鶏肉	60g
平天	40g
厚揚げ	100g
こんにゃく	80g
人参	100g
れんこん	40g
ごぼう	60g
里芋	60g
干しいたけ	2枚(4g)
うずら卵	4個
サラダ油	大さじ1
絹さや	20g
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	小さじ1強
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
栗	15g
銀杏	24g

春 夏 (秋) 冬



### ポイント

だし汁が少ない場合には付け足したり、落とし蓋をするなどの工夫をしましょう♪



## ●作り方

- ① 鶏肉は一口大、平天・厚揚げ・こんにゃくは角切り、人参は厚めのいちよう切り、れんこん・ごぼうは乱切り、里芋は1/4カット、干しいたけは水で戻していちよう切りにする。
- ② うずら卵と絹さやを茹でておく。
- ③ 鍋で鶏肉を炒めてれんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけをいため里芋を加える。
- ④ 大体火が通ったら③にだし汁を加えて弱火で煮る。うずら卵、厚揚げを加え、Aで調味する。
- ⑤ 最後に栗、銀杏、絹さやを加える。

(1人分) エネルギー160kcal/たんぱく質9.9g/脂質6.4g/塩分1.5g

# ☆料理名 五目栗ご飯

## ●材料( 4人分 )

米	240g
水	340g
鶏もも肉	40g
ごぼう	45g
人参	20g
サラダ油	適量
しょうゆ	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
グリーンピース	20g
干しいたけ	2枚
むき栗	65g
塩	小さじ1弱

春 夏 (秋) 冬



## ●作り方

- ① 米をとぎ、分量の水で30分浸漬する。
- ② 鶏肉はスライス、ごぼうはささがき、人参は千切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンで鶏肉、ごぼう、人参を炒めて、Aで味をつける。
- ④ グリーンピースは熱湯にさっとくぐらせる。
- ⑤ 干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさにスライスする。
- ⑥ ①に④、⑤とむき栗、塩を加えて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったご飯に③を加えて混ぜ合わせる。



### ポイント

人参の赤、栗の黄色、グリーンピースの緑で色鮮やかな一品です♪

(1人分) エネルギー289kcal/たんぱく質 6.6g/脂質 2.3g/塩分 1.5g