

筑前煮



MEMO



材 料	分量 (g)
鶏もも肉	25.00
ごぼう	15.00
じゃがいも	50.00
たけのこ	15.00
れんこん	15.00
板こんにゃく	20.00
にんじん	15.00
焼き竹輪	15.00
サラダ油	2.00
三温(花見糖)	2.50
しょうゆ(淡口)	4.00
しょうゆ(濃口)	2.00
さやいんげん	5.00
煮干	0.50
水	20.00

エネルギー (kcal)	169
たんぱく質 (g)	8.3
脂質 (g)	5.9
カルシウム (mg)	35
鉄 (mg)	0.7
VA (μg)	240
VB (mg)	0.1
VB2 (mg)	0.12
塩分 (g)	1.2
食物繊維 (g)	3.1

作り方

ごぼう・じゃがいも・たけのこ・にんじん・竹輪はそれぞれ乱切りにし、たけのこは下茹です。こんにゃくはちぎって、下茹です。いんげんは3cm位に切る。

油で鶏肉、ごぼう・こんにゃく・にんじん・たけのこ、じゃがいもの順に炒める。

だし汁を加え、煮る。

竹輪を入れ調味する。いんげんを入れ、味がつくまで煮る。

筑前煮・・・福岡の代表的な郷土料理「がめ煮」を他の地域では筑前煮と呼ぶようになった。

