

春の煮物

材料)

若ごぼう1本

にんじん1本100g

鶏もも肉1/2枚 200g

赤こんにゃく1/2枚 150g

だし500cc

A=砂糖・日本酒各大さじ1

薄口醤油大さじ2

みりん大さじ1



作り方)

1. 若ごぼうはごぼうの部分は斜め1cmに切る。人参は皮を剥き、3cmの長さに切りさらに縦に4等分〜食べやすい太さに切る。赤こんにゃくは熱湯で5分ほど茹で、切り込みを入れて手で裂く。
2. 鍋にごぼう、人参、赤こんにゃくを入れてだしを張り、火にかける。沸騰したらあくを引き、火を中火に近い弱火にしてAを注ぎ15分ほど煮る。
3. 若ごぼうの葉を切り落とし、茎を3cmの長さに切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
4. 2に3を入れ、薄口醤油とみりんを注いでさらに5分ほど煮る。火を止め、冷まして味を含める。食べる直前に温め直し、器に盛る。