

筑前煮



材料: てりやきの味付け肉	約300g
(若鶏モモ肉)	
こんにやく	1枚
ゴボウ	1本
和風野菜(冷凍食品)	1袋
水	300cc
絹さや又はいんげん	少々



- ①ゴボウは1cmの斜め切りにして水にさらしておく、こんにやくは1口大に手でちぎる。絹さや、いんげんは茹でておく。
- ②鍋を火にかき、味付け肉を入れ軽く炒め、ゴボウ、こんにやく、水を入れゴボウが少し柔らかくなるまで煮込む。
- ③ゴボウが少し柔らかくなったら和風野菜を入れ水気がなくなるまで煮込む。
- ④お皿に盛り付けて出来上がり。

