



大根の春雨煮

4人分

【材 料】

| | | |
|-----------|--------|---------|
| 鶏肉 | 160g | 3cm角切り |
| 大根 | 320g | 厚いいちょう切 |
| たけのこ水煮 | 80g | 乱切り |
| にんじん | 60g | いちょう切り |
| しいたけ | 60g | 一口大 |
| さやいんげん | 20g | 2cm |
| 緑豆はるさめ | 40g | 短く切る |
| 長ねぎ | 40g | 薄切り |
| ・サラダ油 | 大1/2さじ | |
| ・しょうがチューブ | 3cm | |
| ・砂糖 | 大1さじ | |
| ・しょうゆ | 大1さじ | |
| ・酒 | 大1さじ | |
| ・塩 | 大1/2さじ | |
| ・だし汁(白だし) | 140cc | |
| ・ごま油 | 大1/2さじ | |
| ・一味唐辛子 | 少々 | |

【作り方】

- ・大根・さやいんげんは下ゆでしておく。
 - ・春雨はかためにもどしておく。
- ① 油でしょうがを炒め、にんじん・タケノコ・鶏肉を炒める。
 - ② 下ゆでした大根・しいたけ・だし汁・調味料を加え煮る。
 - ③ 長ねぎ・春雨を加えて汁が無くなるまでゆっくり煮て、仕上げにごま油と一味唐辛子を加える。



甘味の少ない
さっぱりした
煮物です！