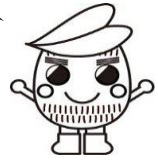


【秋野菜の煮物】



「栗」を入れて、秋を感じさせる煮物にしました。



いもっち

材料（約4人分）

- にんじん 80g ⇒厚いちょう切り
- ごぼう 50g ⇒斜め厚切り
- 鶏肉 50g ⇒小間切れ
- 酒 小さじ1 ⇒肉にまぶす
- れんこん 100g ⇒厚いちょう切り
- さといも 中3コ ⇒厚いちょう切り
- こんにゃく 100g ⇒一口大にちぎり、お湯をかける
- しめじ 50g ⇒小房に分ける
- 乾燥凍り豆腐 15g ⇒戻して、一口大に切る

- むき栗 50g
 - さやいんげん 4本 ⇒ゆでて2cm切り
 - かつおだし汁 4カップ
- A
- 上白糖 小さじ2
 - しょうゆ 大さじ1.5
 - 本みりん 小さじ2
 - 塩 少々

※大量調理用です。ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

作り方

- ① だし汁でにんじん、ごぼうを煮る。そこに鶏肉、れんこん、さといも、こんにゃく、しめじ、凍り豆腐、むき栗とAの調味料を入れて、材料に火が通るまで煮る。
- ② 味をととのえ、さやいんげんを入れ、ひと煮立ちさせる。



くりっち

栗の甘露煮を使う場合、甘味が気になる時は、さっと洗ってから使ってください。