

■冬野菜の煮物



【材料・4人分】

・大根	200g
・にんじん	120g
・こんにゃく	200g
・ごぼう	120g
・干しいたけ	4枚
・鶏もも肉	160g
・だし汁	2カップ

〔調味料〕

・さとう	大さじ2
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ3

【作り方】

1. にんじん、大根は小ぶりの乱切りにする。
干しいたけは戻して食べやすい大きさに切る。ごぼうは皮をこそげとってから、
にんじんと同じように切り、水にはなしてアクをぬく。
こんにゃくも小ぶりのひと口大に切り、水からゆでておく。
2. 鍋にだし汁、調味料を入れて鶏肉以外の具を入れて煮る。
3. 沸騰してから鶏肉を入れて煮含める。