

がめに（筑前煮）

農作物の収穫の豊作を感謝する「おくんち」に食べられてきました。お正月やお祝いの日にも食べます。



○材料（4人分）

- | | | | | | |
|--------|------|-------|-----|-------|------|
| ・鶏肉 | 140g | ・ごぼう | 60g | ・油 | 大さじ1 |
| ・里芋 | 100g | ・にんじん | 40 | ・だし汁 | 2カップ |
| ・こんにゃく | 1/2枚 | ・たけのこ | 60g | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・れんこん | 60g | ・いんげん | 20g | ・酒 | 小さじ1 |
| ・干し椎茸 | 中4枚 | | | ・しょうゆ | 大さじ1 |

○作り方

- ①鶏肉はぶつ切り、こんにゃくは下ゆでし短冊切り、れんこん、ごぼう、にんじん、里芋は乱切り、干し椎茸はもどしていちょう切りにする。いんげんは下ゆでし斜め切りにする。
- ②鶏肉を炒める。こんにゃく、ごぼう、れんこん、にんじん、干し椎茸を炒めだし汁で煮る。ひと煮立ちしたら里芋を加える。
- ③砂糖・しょうゆで調味をし、いんげんを加える。

※給食で使ったレシピです。ご家庭の味にアレンジして作ってください。