



筑前煮



材料 (子ども5人分)

鶏もも小間肉	100g
焼きちくわ	100g
人参	80g
ごぼう	50g
大根	100g
糸こんにゃく	70g
油	5g
砂糖	15g
醤油	15g

つくり方

- ① 鍋に油をひき、鶏もも小間肉を炒める。色が変わってきたところで、人参、ごぼう、大根を加え、油を馴染ませるように炒める。
- ② ①に焼きちくわ、糸こんにゃくを加え、具がひたひたになるまで水(分量外)を加えたら、軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②に砂糖、醤油で調味し、弱火で煮る。

保育園では小さいお子さんも食べやすいように野菜を小さめの乱切りや、いちょう切りにし、長い時間かけて軟らかく煮込んでいます。