



## 筑前煮

### 材料

#### ■1~2人分

鶏モモ肉	100g	塩	小さじ1/2
酒	大さじ1	ごぼう	60g
みりん	大さじ2	れんこん	50g
醤油	大さじ2	人参	60g
ごま油	小さじ1	しいたけ	2枚(約40g)
こんにゃく(アク抜き不要なもの)	60g	和風出汁	100ml

※アク抜きの必要なこんにゃくはアクをぬいてから使用

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。中容器にAの調味料を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えて全体を揉み込む。
- 2 こんにゃくは適当な大きさに手でちぎって塩もみしてサッと洗い流す。人参は乱切りにする。ごぼう・れんこんも乱切りにして水に5分程つけておく。しいたけは4等分する。
- 3 本体に水100mlを入れ、中容器をセットし、2の具材を平らになるように広げて入れ、和風出汁を注ぎ、フタをする。
- 4 電子レンジ(500W)で10分加熱する。そのまま余熱で10分蒸らしてできあがり。