



11/4(火) じゃあ僕が作ってみよう!～簡単筑前煮

(材料)

鶏もも肉：1 枚

干し椎茸：3～4個

こんにゃく：1 枚

カット野菜（水煮）：300～400g

きぬさや（いんげん）：適量

サラダ油：小さじ1

〔椎茸の戻し汁：150ml〕

〔めんつゆ：150ml〕

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。干し椎茸は戻す。
- ② こんにゃくはスプーンなどで一口大にし、軽く下茹でする。
- ③ きぬさや（いんげん）は3cmほどの斜め切りにする。
- ④ 鍋に油を温め、①、②、カット野菜、椎茸を加えて炒める。
- ⑤ 戻し汁とめんつゆを加え、沸いたら落とし蓋をし、弱めの中火で7～8分ほど煮る。
- ⑥ きぬさやを加えて1分程煮、かるくゆすりながら煮詰める。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。