

かつお香る筑前煮

博多の郷土料理である筑前煮が電子レンジで簡単に料理できます！



1人分あたり

【エネルギー量】	178 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	70.5 g

ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト
掲載レシピ改変

材料(1人分)

博多一番どり(もも)	・・・ 40g	水	・・・ 30g
にんじん	・・・ 20g	かつお節	・・・ 1g
ごぼう	・・・ 10g	酒	・・・ 5g
たけのこ(水煮)	・・・ 20g	みりん	・・・ 6g
こんにやく	・・・ 15g	こいくちしょうゆ	・・・ 5g
れんこん	・・・ 15g	ごま油	・・・ 30g
さといも	・・・ 30g		
絹さや	・・・ 5g		
おろししょうが	・・・ 0.5g		

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにやくは乱切り、れんこんはいちょう切り、さといもは8mmくらいの厚さに切る。絹さやは、すじを取り、半分に切る。
- ② 耐熱容器に絹さや以外の①の材料としょうがを入れ、水、かつおぶし、酒、みりんを加えて、ラップを具材に密着するようにかぶせ、電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ③ 一度取り出し、濃口しょうゆ、ごま油を加えて混ぜ、上に絹さやをのせてラップをかけて500Wで1分加熱する。

