

◇ 地鶏を使ったかんたんお料理レシピ ◇

「高校生レストラン」で有名！！
三重県立相可高等学校 食物調理科作成

●筑前煮（6人前）

材 料	分 量	調味料（材料）	分 量
手羽先または手羽元	10本	出し汁	500cc
蓮根	1節	砂糖	大さじ8
人参	1/2本	味醂	50cc
こんにゃく	1丁	濃い口醤油	60cc
椎茸	2枚	油	15cc
ピーマン	2個		

1. コンニャクは、塩もみした後、湯がき丘上げし、ちぎりこんにゃくにする。全ての野菜を乱切りにする。
2. 鍋に油をいれ鶏肉を炒め、ピーマン以外の野菜を入れ、出汁を入れ煮込む。
3. 砂糖から順に入れ、仕上げにピーマンを入れる。

