

ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ
VitaCraft



筑前煮



🕒 調理時間 25分

🍳 使用した鍋 片手ナベ 3.0L

【材料】4人分

鶏もも肉	1枚
にんじん	1/2本
大根	150g
ごぼう	1/2本
れんこん	1/2節
酢（アク抜き用）	大さじ1
こんにゃく	1/3枚
ブロッコリー	1/3株

<A>

酒	50cc
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3弱

🍳 調理手順

1. 鶏もも肉は一口大に切る。にんじん、大根、ごぼう、れんこんは飾り切りもしくは乱切りにする。ごぼう、れんこんは酢水につけてアク抜きをしておく。こんにゃくは下茹でし、ザルに上げて冷まし、ねじりこんにゃくにする。ブロッコリーは小房に分ける。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱して 1 の鶏もも肉を入れ、フタをして弱火で1～2分焼く。
3. 火加減を再び中火にし、ブロッコリー以外の材料を加えて炒め【A】を入れてフタをする。蒸気が上がれば弱火にして10分煮る。フタを取り、煮汁を煮詰める。
4. 別の鍋に 1 のブロッコリーと水大さじ3を入れ、フタをして中火にかけ、蒸気が上がれば弱火にして1～2分加熱し、茹で加減をみてザルに上げ冷ます。
5. 3 の仕上げに 4 のブロッコリーを合わせる。