



## 【昔ながらの筑前煮】

和風野菜ミックス



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
354	20	20.6	1.6	3.9

材料 (2人分×2回分)	作り方
冷凍和風野菜ミックス…1袋 鶏肉…200g サラダ油…大さじ1 水…300ml 【A】 和風だしの素…小さじ1/2 砂糖…小さじ2 みりん…小さじ2 酒…小さじ2 醤油…小さじ2	① 鶏肉は2cm角に切る。 ② 鍋に油をしき、冷凍和風野菜ミックスと①の鶏肉を入れる。 ③ ふたをして、火をつける。温まって蒸気が出始めたら、水と【A】の調味料を加える。中火で火が通るまで煮る。
	<b>ポイント！</b> 鶏肉のかわりに厚揚げでもGood！ 筑前煮が余ったら、だし汁を加え、しょうゆ、みりんで味付けし、ねぎを加えると具たくさん汁に！リメイクして楽しもう♪