

がめ煮

<材料(2人分)>

- ・ 鶏もも肉 1/4枚
- ・ 干し椎茸 4個
- ・ ごぼう 1/2本
- ・ れんこん 小1/2節
- ・ にんじん 中1/2本
- ・ 板こんにゃく 40g
- ・ きぬさや 5枚



- ・ サラダ油 適量
- ★ だし汁 100ml
- ★ 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ★ 上白糖 小さじ2
- ★ みりん 小さじ2/3



<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、干し椎茸は水で戻して一口大に切る。
- ② ごぼう、れんこんは乱切りにし、水に浸してアク抜きをする。
- ③ にんじんは乱切りにする。
- ④ 板こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒める。
- ⑤ 表面の色が変わったらその他の具材も加え、軽く炒める。
- ⑥ ★の調味料を加え、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ 器に盛り付け、下茹でしたきぬさやを添えて完成。

もともとはすっぽんと野菜を煮た料理であり、昔はすっぽんのことを川亀やどろがめと呼んでいたことから、「がめ煮」と名付けられたそうです。

<栄養成分(1人分)>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 149kcal |
| たんぱく質 | 11.6g |
| 脂質 | 3.5g |
| 炭水化物 | 23.6g |
| 塩分 | 0.8g |