

# 大根と生揚げの煮物



素材の味を生かした  
優しい味つけ

## —大根と生揚げの煮物—

### 《材料 4人分》

大根	250g	乱切り
鶏もも肉	120g	2cm角
にんじん	80g	小乱切り
里芋	80g	乱切り
こんにゃく	120g	ちぎる
生揚げ	60g	2cm角 油抜き
さやいんげん	20g	2cm ボイル
しょうゆ	大さじ2	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
だし汁	適量	
炒め油		

### 《作り方》

- ①油で鶏肉、にんじん、大根、こんにゃくを炒める。
- ②だし汁を入れ、里芋を煮る。
- ③あくをとり、調味料を入れる。
- ④生揚げを入れる。
- ⑤最後にいんげんを散らす。