

# ほったらかしで！厚切りれんこんの筑前煮

手間をかけずにできる簡単筑前煮。れんこんのホクホク感が味わえます。

## 【材料 2～3人分】

- ・れんこん…250g
- ・にんじん…1本
- ・鶏もも肉…1枚(250g)

(下味)

- ・しょうゆ…大さじ1・1/2
- ・砂糖…大さじ1・1/2
- ・しいたけ…4個
- ・塩…小さじ1/2
- ・ごま油…大さじ1



エネルギー 323kcal/食塩相当量 1.6g

## 【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、幅1.5cmの輪切りにする。にんじんは皮をむき幅2cmの半月切りにする。しいたけは石づきを取り半分にする。鶏肉は余分な脂肪を取り除き6等分にし、ボウルに入れて下味をつける。
  - ② 口径20cmの厚手の鍋にれんこん、にんじんを入れ、塩小さじ1/2を加えて絡め、5分程おく。
  - ③ しいたけ、鶏肉の順に入れ、水1/2カップを注ぐ。
  - ④ ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして15分ほど煮る。れんこんに竹串が通るまで煮たら火を止める。
- <ここでほったらかす>
- ⑤ ごま油大さじ1を加えて上下を返し、中火で3分程煮て温める。

## 【食生活改善推進員から一言】

- ・ 放置時間は、冬の暖房をつけていない室内で4～8時間。室温が高い又は放置時間が長くなる時は冷蔵庫に入れましょう。
- ・ 鍋の口径が大きいと味が染みにくいので注意。

## - れんこん -

れんこんは秋～冬が旬で、ビタミンCや食物繊維を多く含みます。切った時の褐変（黒く色が変ること）は、ポリフェノールの一種であるタンニンによるものです。切ったらすぐに酢水にさらすことで褐変を防ぐことができます。