

普段のお料理やおせちに♪あごだしの筑前煮(1人前約198kcal)



<材料(4人前)>

- 里芋……6個
- にんじん……1本
- れんこん……260g
- かまぼこ……少々
- 鶏もも肉……130g
- きぬさや……10個
- お酒……大さじ1
- [だし取り職人](#)……2袋

<使用した商品>



【1】600ccの熱湯ににんじん、れんこん、「[だし取り職人](#)」を入れて10分煮込みます。



【2】里芋・鶏もも肉・お酒を入れて、さらに20分以上煮込みます。



【3】里芋がお好みのやわらかさになったら完成です。なお、一度冷まして再加熱すると、味が染み込んでよりおいしく召し上がれます。