



とうがんのうま煮



～材料（4人分）～
ベーコン：20g
鶏胸肉こま切れ：80g
にんじん：40g
たまねぎ：40g
突きこんにゃく：100g
とうがん：300g
ねぎ：20g
あぶら：小さじ1/2
水：100g
さとう：大さじ1
しょうゆ：大さじ1
みりん：小さじ1/2
コンソメ：小さじ1/2
片栗粉：小さじ1

～作り方～

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。とうがんは、皮をむいてわたをとり一口大に切る。ねぎは小口切りにする。こんにゃくは下ゆでしておく。
- ② 鍋にあぶらをひいて、肉とベーコンを炒める。火がとおったら、にんじん、たまねぎ、こんにゃくを入れて炒める。
- ③ 水、とうがん、調味料を入れて煮こむ。食材がやわらかくなったら、ねぎを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。