

# じゃぶ煮



## 材料(4人分)

鶏もも肉	60g
鶏つくね	60g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/3本
はくさい	120g
ごぼう	45g
こんにゃく	80g
白ねぎ	25g
焼き豆腐	120g
砂糖	大さじ1・1/2
濃口醤油	大さじ2/3
淡口醤油	大さじ2/3
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
だし汁	40ml

## 作り方

1. こんにゃくは3cm×2mm程度の細切り、たまねぎは一口大、にんじんはいちょう切り、はくさいは2cm、白ねぎはななめ切りにする。ごぼうはななめ切りにし、0.2%の酢水にしっかりさらし、水洗いする。
2. 鍋を火にかけ、鶏肉に酒をふって炒め、調味料(砂糖・濃口醤油・淡口醤油・みりん)の1/3を加える。
3. こんにゃく、ごぼう、にんじん、たまねぎの順に加えて炒める。ごぼうが柔らかくなったらはくさいを加えて煮る。
4. だし汁、残りの調味料を加え、鶏つくねと焼き豆腐を加えてさらに煮る。
5. 白ねぎ加え、色が付いたら完成。

