

# 山菜丼の具

## 【材料:4人分】

鶏もも肉…………… 60g  
酒……………少々

にんじん…………… 30g  
たけのこ水煮…………… 50g  
ふき水煮…………… 40g  
赤みず水煮…………… 40g  
わらび水煮…………… 40g  
糸こんにゃく…………… 80g  
うす揚げ…………… 1枚

A { 砂糖…………… 小さじ 1/2  
醤油…………… 大さじ 1

だし汁…………… 1/2 カップ



地元でとれたたけのこ、ふき、みず、わらびなどの山菜の風味や、サクサクとした歯ごたえを楽しむことのできる春を感じる料理です。食物せんいもたっぷりです。

## 【作り方】

- ① 鶏肉は千切り、にんじん、たけのこはいちょう切り、ふき、赤みず、わらびは長さ 3cmに切る。糸こんにゃくは下ゆでしてざく切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鶏肉に酒をふり入れながら火を通す。だし汁を加え、にんじん、たけのこ、ふき、みず、わらびをいれて煮る。
- ③ 糸こんにゃくとうす揚げを入れ、Aの調味料で味を調べてできあがり。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー60Kcal たんぱく質 5.7g 脂質 2.4g 食塩相当量 0.6g