

☆鶏肉とわかめの煮物☆

旬の時期は
2月~3月



材料（1人分）	
鶏肉	25 g
なす	30 g
生わかめ	8 g
人参	15 g
れんこん	15 g
ごぼう	15 g
干しいたけ	1 g
葱	5 g
竹輪	15 g
だし汁	100 g
醤油	5 g
みりん	2 g
酒	5 g
砂糖	3 g

（作り方）

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに、わかめは水洗いして細かく刻む。
- ② なす・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけは乱切りにし、竹輪も食べやすい大きさに切る。葱は小口切りにする。
れんこんとごぼうは下茹でしておく。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を加え、材料を入れて柔らかくなるまで炊く。

