

# 『鶏とれんこんの大皿煮』

## 材料(4人分)

鶏もも肉	大1枚(300g)
れんこん	1節(150g)
人参	1本(150g)
たけのこ(水煮)	1/2本(100g)
こんにやく	1枚
【A】キッコーマンほたてと昆布のつゆ	1/2カップ
水	500cc
絹さや(茹でる)	適量



## 作り方

- ① 鶏肉は一口大、れんこんは乱切りにし、水にさらす。にんじんも乱切り、たけのこも乱切りに。こんにやくは、一口大に切り、下ゆでする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉、れんこん、ごぼう、人参、たけのこ、こんにやくの順に炒める。
- ③ 油が全体に回ったら【A】を加えて煮立て、アクを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④ 具材が柔らかくなり、煮汁がほとんど無くなったら火を止めて器に盛り、絹さやを散らす。