

冷凍の和風野菜(根菜ミックス)を使って、  
手軽に美味しく筑前煮!

## 冷凍野菜でお手軽筑前煮



### ポイント アドバイス

筑前煮は野菜の種類が多く、材料の  
買い出しや下ごしらえが大変です  
が、冷凍野菜を使えば簡単!



### 材料<4人分>

鶏もも肉	大1枚(300~350g)	みりん	大さじ2と1/2
冷凍和風野菜ミックス	1パック(300g)	しょう油	大さじ2と1/2
生姜	1かけ(15g, お好みで増やしてもOK)	塩	少々
日本酒	1/4カップ	サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ2と1/2		

### 作り方

- 1) しょうがは千切りにします。鶏もも肉は大きめの一口大に切ります。切ったら塩を少しふりかけましょう。
- 2) フライパンにサラダ油を入れて中火にかけます。切った鶏もも肉の皮を下にして入れましょう。皮に軽く焼き目がついたら弱火にします。砂糖を入れ、鶏もも肉にまぶしながら炒めます。
- 3) 鶏もも肉の色が変わったら日本酒と水1と1/2カップを入れます。沸騰したら冷凍和風野菜ミックスを凍ったまま入れましょう。野菜ミックスにはサヤインゲンが入っているので、サヤインゲンが解凍されたところで取り出しておきます(変色防止)。

7~8分煮たところでみりんとしょう油を入れます。火加減をやや強くし、水分を飛ばします。

水分が1/3位になったかなってところで、生姜、取り出しておいたインゲンを入れます。後はフライパンを揺すり、鍋返ししながら水分を飛ばします。フライパンの底に少し煮汁が残るくらいに煮詰めたらできがり。

