献立名	筑前煮（さといも）	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏肉	15	15
厚揚げ	18	18
さといも	32	27.2
こんにゃく	9	9
にんじん	15	14.6
だいこん	15	13.5
れんこん	15	13.5
さやいんげん	5	4.9
乾しいたけ	1	0.8
しいたけだし		
煮干しだし	27	27
煮干し（だし用）	0.4	
植物油	1.8	1.8
砂糖	1.8	1.8
本みりん	0.9	0.9
こいくちしょうゆ	3.2	3.2

下処理及び作り方

＜下処理＞

煮干し（だし用）　さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。
火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す

厚揚げ　熱湯に通して油抜きし、角切り

さといも　2cm位の角切りにし、さっと茹でる

こんにゃく　薄いたんざく切りにし、茹でる

にんじん
だいこん　1.5cm位の角切り

れんこん　1.5cm位の乱切りにし、茹でる

さやいんげん　1cm位に切り、茹でる

乾しいたけ　水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、角切り

＜作り方＞

(1)　植物油で鶏肉、こんにゃく、にんじん、だいこん、れんこん、しいたけを炒め、だし汁を加え煮る。

(2)　さといも、厚揚げを加え、砂糖、本みりん、こいくちしょうゆで調味し、煮込む。

(3)　最後にさやいんげんを入れて、火を通す。

※　さといもを最初から入れて、炒めると煮くずれする。

※2004（平成16）年度　移行

令和2年度改正