

おいしいレシピ

メイン食材：落花生



©よい食プロジェクト

旬の落花生を使った栄養満点レシピ

落花生の十目煮

◆材料（4人分）

- ・落花生……………500g
- ・揚げ豆腐………2枚
- ・ニンジン………1本
- ・こんにゃく…1／2枚
- ・レンコン（水煮）…1／3袋
- ・ダイコン………1／4本
- ・昆布…お好みで
- ・シイタケ…5～6枚
- ・ゴボウ………2本
- ・タケノコ…1／2本
- ・鶏もも肉…1／3枚
- ・水…1L

[調味料]

- ・ざらめ……………1カップ
- ・薄口しょう油…1カップ
- ・落花生の煮汁…1カップ

◆作り方

- ①皮をむいた落花生と水を圧力鍋に入れ加圧し、10分間炊いて冷まします。
- ②シイタケ、揚げ豆腐、ゴボウ、ニンジン、タケノコ、こんにゃく、鶏もも肉、レンコン、ダイコン、昆布を別の圧力鍋に入れ、①で出来た落花生の煮汁、ざらめ、薄口しょう油を入れて加圧し5分間煮ると出来上がりです。



今月の料理人

ふるかわ みよこ
古川 美代子 さん
(曾於市末吉町 諏訪方)



旬の落花生とたくさんの野菜を使っているので栄養満点の一品です。ぜひ、料理のメインに作ってみてください。