

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

生落花生の五目煮

調理方法

煮る

材料（4人分）

|          |         |
|----------|---------|
| 生落花生     | 120g    |
| にんじん     | 1 / 3本  |
| ごぼう      | 1本      |
| 板こんにゃく   | 1枚      |
| 干しいたけ    | 小3枚     |
| サラダ油     | 大さじ1    |
| 〈調味料A〉   |         |
| しょうゆ     | 大さじ2    |
| 料理酒      | 大さじ1    |
| 砂糖       | 大さじ2    |
| かつおだし    | 大さじ1    |
| 干しいたけ戻し汁 | 100 c c |
| 水        | 200 c c |

作り方

- ①生落花生は塩茹でして殻をむいておく。
- ②にんじん・こんにゃくは7mm角に切る。  
ごぼうはさがきにする。  
こんにゃくは切ったあと茹でこぼしておく。
- ③干しいたけは水（分量外）で戻し細切りにする。  
（戻し汁はとっておく）
- ④具材をサラダ油で炒めて、油が全体にまわったら調味料A（左記）と水を入れ、煮汁が少なくなるまで煮込む。

栄養価（1人当たり）

|                |           |
|----------------|-----------|
| エネルギー：178 kcal | 脂質：11.1 g |
| タンパク質： 5.2 g   | 食塩： 1.9 g |

アドバイス

冷ますと味がしみこみます。  
彩りにインゲンを加えても良いです。

