

鶏のさっぱり煮

エネルギー量 259kcal 食塩相当量 1.9g

鶏の手羽元を使ったご飯がすすむ1品です。にんにくとしょうがで満足感◎

【材料（2人分）】

	鶏手羽元	4本
	ゆで卵	2個
	ブロッコリー	適量
	しょうが	5g
	にんにく	5g
A	穀物酢	1/4 カップ
	しょうゆ	1/4 カップ
	水	25 cc
	砂糖	大さじ 1.5



器の提供:小久慈焼

【作り方】

- ① 手羽元はよく水気を拭いておく。ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでしておく。
- ② しょうがは皮つきのまま薄切りにする。にんにくは軽くつぶす。
- ③ 鍋に A と①、②を入れ、煮立たせる。
- ④ 小さい器に殻をむいたゆで卵を入れ、③の汁を卵がひたるくらいまで入れて 10 分ほど置き、色と味を染み込ませる。
- ⑤ ③にふたをして中火で 15 分煮る。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、④の卵を半分に切り、⑤とブロッコリーと一緒に盛る。

【食生活改善推進員より】

・穀物酢をりんご酢に替えるとよりまろやかになります。その際は砂糖の量を減らしましょう。

－鶏手羽元－

手羽元はコラーゲンのほか、ビタミン K やビタミン A も含まれています。ビタミン K には血液凝固作用や丈夫な骨を作るはたらき、ビタミン A には皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。