



# 鶏手羽元のお酢煮込み

Recipe. 13



使う食材はこちら



鶏手羽元

1人あたり 463kcal 食塩相当量 2g



① 鶏手羽元をさっと洗って水分を拭き取り、塩こしょうを振る。



② ゴボウの皮をむいて4cmの長さに切り、縦3、4等分にして水にさらす。



③ ニンニクと皮付きのショウガを薄切りにする。



④ 鍋に①～③とAを入れて強火に掛け、煮立ったら中火にする。



⑤ あくを取り、落としぶたをして30～40分煮る。



⑥ 鍋から具材を取り出し、残った煮汁でミニトマトを煮絡める。器に盛って完成。

教えてくれる食改さん\*

桑波田さん

上村さん

神園さん



※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

## ◆ 材料（2人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| 鶏手羽元      | 6本     |
| ゴボウ       | 1/2本   |
| ショウガ（皮付き） | 1/2かけ  |
| ニンニク      | 1/2かけ  |
| ミニトマト     | 10個    |
| 塩こしょう     | 少々     |
| 水         | 100ml  |
| 酢         | 50ml   |
| 酒         | 50ml   |
| A しょうゆ    | 20ml   |
| みりん       | 15ml   |
| 砂糖        | 小さじ4   |
| 鶏ガラスープの素  | 小さじ1/2 |

## MEMO

鶏手羽元にはタンパク質の分解を助けるビタミンB6が豊富です。ビタミンB6は水に溶けやすいため、煮込み料理やスープがおすすめです。