

鶏手羽元と大根の シンプル煮込み

ニラ・三つ葉だれ添え

●作り方

- ①大根は水(分量外)からゆで、沸騰後5分したらざるにあげる。
- ②鶏手羽元、水、酒、塩、ネギ、しょうが、にんにくを鍋に入れて強火にかけ、煮立ったらあくをとり、大根を加え、蓋をずらして弱火で30分ほど煮る。
- ③刻んだニラ、三つ葉、しょうゆを混ぜ、しばらくおいた薬味だれを添える。

「鶏手羽元」

鶏の翼の付け根にあたる部分が、手羽元です。

煮物、焼き物、揚げ物など、さまざまなレシピが展開できる便利な部位ですが、骨に近い部分であるため、煮込むと鶏のうま味やコクがスープに出やすく、薄味でもおいしく食べることができます。栄養面では、ももや胸肉と比べてコラーゲンが豊富に含まれるため、骨や腱を丈夫する効果が、またビタミンB群の一種であるナイアシンやビタミンKなども多く含まれます。ダイエット中などのためカロリーが心配な場合には、脂質の多い鶏皮を取り除いて調理しましょう。



●材料(2人分)

- 大根…………… 1/4本 (300g)
(大きめの乱切り)
鶏手羽元…………… 6本
(骨に沿って切れ目を入れる)
水…………… 3カップ
酒…………… 1/4カップ
塩…………… 小さじ1/4
ネギ(青い部分) …… 1本分
しょうが…………… 1かけ分(薄切り)
にんにく…………… 1かけ(つぶす)
- 薬味だれ
ニラ…………… 1/8束(粗みじん切り)
三つ葉…………… 1/2束(粗みじん切り)
しょうゆ…………… 大さじ1

1人分

エネルギー
252
kcal

塩
2.2
g

もうひとつ 切り干し大根のソース炒め

不足しがちな食物繊維やカルシウム、鉄が豊富です。切り干し大根は煮物にすると塩分が多くなりがちですが、炒めたり和え物にすれば塩分を控えることができます。

●材料(2人分)

- | | | |
|-----|-------------------------|--------------------|
| A [| ウスターソース…………… 大さじ1 | ごま油…………… 小さじ1 |
| | しょうゆ…………… 小さじ1 | 豚こま肉…………… 50g(細切り) |
| | 切り干し大根…………… 30g | にんじん…………… 30g(千切り) |
| | (水に20分ほどつけて戻し、食べやすく切る。) | 青のり…………… 少々 |
| | (戻し汁は大さじ3とっておく) | |

●作り方

- ①Aに切り干し大根の戻し汁を加えておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらにんじんを加えてしんなりするまで炒める。切り干し大根を加え、さっと炒め、①を加えて汁気がなくなったら器に盛り、青のりをふる。



1人分

エネルギー
148
kcal

塩
1.4
g

料理制作/牧野直子(管理栄養士)
スタイリング/宮沢史絵 撮影/愛甲武司