

季節の野菜レシピ



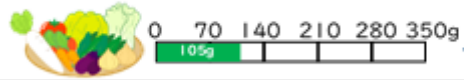
『手羽元の甘酢あんかけ』

れんこんとにんじんは、秋が旬の野菜。
食物繊維が豊富で、噛み応えがあります。
大き目に切り、しっかりと噛んで、味わって
食べましょう。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
209kcal	12.9g	9.8g	19.9g	1.6g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/3

○材料(2人分)

A	鶏手羽元	4本	B	油	小さじ 1
	酒	小さじ 1		水	150ml
	塩	ひとつまみ		ケチャップ	大さじ 2
	こしょう	少々		酢	大さじ 1
	れんこん	60g		片栗粉	大さじ 1/2
	にんじん	1/3 本		しょうゆ	小さじ 2
	玉ねぎ	大 1/4 個		砂糖	小さじ 2
	ピーマン	2個			

○作り方

- ① ポリ袋にAを入れて揉み、10分程置いておく。
- ② れんこんとにんじんは皮をむいて乱切りに、玉ねぎは2cm程度の角切りに、ピーマンも種をとって2cm程度の色紙切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を焼く。両面に焦げ目がついたら、れんこん・にんじん・玉ねぎを加えてさっと炒める。
- ④ 水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。鶏肉に火が通ったら蓋を開け、ピーマンを加える。
- ⑤ Bを合わせて、よく混ぜる。④に加え、焦げないように混ぜながら、とろみがついたら火を止める。