



トウガンと鶏手羽元の黒酢煮



材料(2人分)

- ✓ トウガン……………150g
(皮とワタを抜いたもの)
- 鶏手羽元……………6本(300g)
- だし汁……………1と1/2カップ
- にんにく(つぶす)……1/2かけ
- しょうが(薄切り)……1/4かけ
- 黒酢……………30ml
- 砂糖……………大さじ1と1/2

1人分の
野菜の量
80g

1人分のエネルギー 347kcal 食塩相当量 0.5g

作り方

- ① トウガンは種とワタを除き、皮を厚くむいて一口大の大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を注ぎ、①のトウガンを入れ、透き通るまで煮たら、ざるにあげる。煮汁は取っておく。
- ③ 手羽元は骨に沿って切り目を入れる。
- ④ 鍋に②で取っておいただし汁とにんにく、しょうが、黒酢、砂糖を入れて煮たて、手羽元を入れる。
- ⑤ 落とし蓋をし、煮たったら弱めの中火にして20分ほど煮る。
- ⑥ ⑤に②のトウガンを加え、さっと混ぜて火を止める。

JA女性部さんからひとこと

黒酢がなければ
普通のお酢でも作れます。
普通のお酢で作るとさっぱりとした
仕上がりになります。

