

* 手羽元と春ごぼうの煮物

「新ごぼう」4月から5月にかけて旬を迎えると言われていています。アクが少ないのが特徴です。

<主な材料・3人分>

手羽元 6本

新ごぼう 1本

あさつき 1/3束

生姜 1片

調味料 A

醤油 大さじ 2.5

酒 大さじ 1

砂糖 大さじ 1

みりん 大さじ 1

サラダ油 大さじ 1

七味唐辛子 適量



<作り方>。

- ① 新ごぼうは水でよく洗い、こそいだから 5cm の長さに切って酢水(分量外)にさらしておく。
生姜は薄くスライス、あさつきは小口切りにする。
- ② 鶏手羽元は切り目を入れておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、手羽元を焼き色がつくまで焼く。
- ④ ごぼうも加えてさっと炒め、調味料 A と生姜を入れてひと煮立ちさせ、アクを取り除く。
- ⑤ アルミホイルで落とし蓋をして、煮汁が少なくなるまで煮詰めていく。
- ⑥ ごぼうが柔らかくなり、煮汁が少なくなったら火を止める。
- ⑦ 皿に盛り付け、あさつきをのせる。お好みで七味唐辛子をふったら完成。

エネルギー 301kcal 蛋白質 19.1g 塩分 2.2g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)