

☆鶏肉とれんこんのバルサミコ酢煮

バルサミコ酢にはブドウ由来のポリフェノールが含まれており、抗酸化作用が特徴です。血流を良くする作用や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

<主な材料・3人分>

鶏手羽元 9本
れんこん 100g
塩こしょう 適量
にんにくのみじん切り 1片
オリーブオイル 小さじ1
じゃがいも 2個
ブロッコリー 1/8個

A

バルサミコ酢 大さじ2
粒マスタード 大さじ1
はちみつ 大さじ1
水 1カップ
赤ワイン 大さじ3
塩 小さじ1/2



<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて輪切り、大きい物はさらに半分に切って水にさらしておく。熱湯で軽く下茹して、水気をきっておく。じゃがいもとブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でておく。手羽元は骨に沿って包丁を入れ、塩こしょうする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、香りが出てきたら手羽元とれんこん入れてこんがり焼く。
- ③ Aを加え、蓋をして20分くらい煮る。蓋を取り、汁気が半分くらいになるまで時々混ぜながら煮詰める。
- ④ 器にじゃがいもとブロッコリーと共に盛り付けて完成。

エネルギー 302kcal 蛋白質 16.8g 塩分 1.3g