

☆鶏手羽元と大根の梅干煮

【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。
良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品を食事に取り入れましょう。

<主な材料・3人分>

鶏手羽元肉 6本

塩 少々

サラダ油 小さじ1

大根 1/2本

人参 1/2本

卵 3個

梅干 2個

あさつき 適量

水 600ml

生姜 1片

A

醤油・砂糖・酒・みりん 各大さじ1



<作り方>

- ① 手羽元肉はフォークで穴をあけて塩をふる。フライパンにサラダ油を入れて、少し焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- ② 大根と人参は皮をむいて2cmの厚みの半月切りに、生姜は薄くスライスしておく。梅干は種を除いておく。
- ③ 鍋に大根と水（分量外、あれば米のとぎ汁）を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、20分ほど下茹でしたら水気をきっておく。
- ④ 卵はやや固ゆでに茹でて、殻をむいておく。
- ⑤ 鍋に①、②、③、水を入れて煮立ったら、アクを取り除く。Aと梅干しを加え、落としづたをして弱火で20分煮る。その後、ゆで卵も加えて5分煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、小口切りにしたあさつきをのせて完成。

エネルギー 291kcal 蛋白質 17.8g 塩分 2.8g（煮汁含む）